БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ





Пирог белорусский

БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

Минск «Ураджай» 1993

ББК 36.997
Б 43
УДК 641.568(083.12)

Авторский коллектив: Л. Д. Маркова, И. П. Корзун, З. В. Василенко, Т. И. Пискун, В. А. Болотникова, Д. К. Шапиро, Л. М. Вапельник

Издание 3-е, переработанное и дополненное

Научный редактор З. В. Василенко

Б43 Белорусская кухня / Л. Д. Маркова, И. П. Корзун, З. В. Василенко и др.; Под ред. З. В. Василенко — 3-е изд., перераб. и доп.— Мн.: Ураджай, 1993.— 222 с.: [8] л., ил.

ISBN 5-7860-0467-8.

В книге рассказывается об истории белорусской кухни, традициях застолья, особенностях приготовления старинных национальных блюд. В широком ассортименте представлена современная кухня, даны советы по приготовлению различных блюд в домашних условиях. Описаны способы заготовки продуктов впрок.

Рассчитана на массового читателя.

$$Б\ \frac{3404000000-053}{М\ 305(03)-93}\ 40-92$$

ББК 36.997

ISBN 5-7860-0467-8



Драники картофельные



Мачанка с блинами



Картофель, тушенный с мясом в горшочке



Бульон с колдунами



Творожные батончики



Картофель, фаршированный мясом



Яйца, фаршированные грибами



Холодник



Оладьи картофельные по-мински



Клецки картофельные, фаршированные мясом



Колбаса крестьянская смаженая



Салат белорусский

ПРЕДИСЛОВИЕ

Белорусская кулинария устойчиво сохраняет национальные традиции. Из глубины веков до наших дней дошли многие самобытные блюда. Широко известны далеко за пределами Беларуси драники, пячисты, холодник, затирка, мачанка, жур... Особенно популярен у белорусов картофель, который называют в народе «вторым хлебом». Он является непременным атрибутом белорусского национального стола. Из него готовят бульбяники, драники, комы, запеканки, клецки, картофельную бабку. Из мясных блюд наиболее известны многим пячисты, мачанка, студень, смаженка, колбасы. Широко используются в белорусской кухне грибы, лесные ягоды и травы, речная рыба. Пряности — чеснок, перец, петрушку — в белорусской кухне используют умеренно.

Все большее распространение в последнее время получают вегетарианские блюда.

В предлагаемой читателю книге описаны традиционные и современные рецепты блюд из рыбы, мяса, грибов, картофеля, овощей, крупы, а также мучные изделия, напитки. Следует, однако, помнить, что точное выполнение рецепта может привести к желаемому успеху только в том случае, если хозяйка знает свойства продуктов, особенности их обработки. Высокое качество кулинарного изделия обеспечивается тщательностью приготовления пищи, умеренностью в дозировке жира, специй, умением определить готовность блюда.

Все рецепты рассчитаны, как правило, на 4 порции. Для удобства пользования хозяйки количество продуктов дано в основном в двух измерениях — в объеме и массе.

Книга подготовлена коллективом авторов. Раздел «Из истории белорусской кухни» написан доктором исторических наук И. П. Корзуном. Разделы «О пище и питании» и «Домашние заготовки» изложены Д. К. Шапиро совместно с И. П. Корзуном и доктором технических наук З. В. Василенко. В подготовке раздела «Блюда белорусской кухни» принимали участие Л. Д. Маркова, В. А. Болотникова, З. В. Василенко, Т. И. Пискун (рецепты современных блюд и изделий), И. П. Корзун (рецепты старинных блюд), Л. Д. Дербичева («Полезно знать»).

ИЗ ИСТОРИИ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ

Многовековую, богатую и интересную историю имеет белорусская кухня. Издавна белорусы поддерживали тесные хозяйственно-экономические и культурные связи с русскими, украинцами, поляками, литовцами и латышами. И вполне закономерно, что белорусская кухня оказала влияние на кухни соседних народов — русских, украинцев, поляков, литовцев, латышей. В свою очередь кухни этих народов в значительной мере воздействовали и на белорусскую. Об этом свидетельствуют и общие названия одних и тех же блюд, кулинарных изделий и напитков, предметов кухонной утвари и посуды. Установлено, например, что литовцы и латыши заимствовали белорусское слово «талакно» (специально приготовленная овсяная мука), а белорусы — литовское слово «луста». *Крупнік* (суп из крупы) имеет общее название у белорусов, поляков и литовцев, а традиционное блюдо белорусов *верашчака* популярна и в Литве. Хорошо известна белорусская *зацірка* в русской, литовской, польской и украинской кухнях. Одинаковое название посуды для приготовления теста и выпечки хлеба — у литовцев *dzieša*, у белорусов — *дзежа*, у русских — *дежа*, у украинцев — *діжа*. И таких примеров из кулинарной терминологии множество.

Кулинарное искусство всегда было тесно связано с бытом, культурой, обычаями народа. Из далекого прошлого до наших дней дошло немало сведений о национальной кухне. Отдельные материалы по белорусской народной кулинарии мы находим у русских историков и этнографов XVIII—XIX вв. Более подробно о ней написано в трудах русских, польских, литовских, белорусских ученых XIX и начала XX столетия — А. К. Киркора, Ч. Петкевича, П. В. Шейна, Н. Я. Никифоровского, А. С. Дембовецкого, Е. Р. Романова и др.

Белорусы, как и другие славянские народы, издавна занимались земледелием. Рожь, пшеница, ячмень, овес, гречиха, горох — древнейшие культуры, известные по материалам археологических раскопок на территории Беларуси и по древнерусским летописям.

В повседневном питании белорусов использовались зерновые и овощи, выращиваемые на полях и огородах. Печеный ржаной хлеб и другие изделия из ржаной муки на протяжении многих веков занимали главенствующее место в питании населения.

У белорусов с детства воспитывалось к хлебу уважение и бережливость. С ним шли на «родины», в сваты, на свадьбу и другие торжества. Хлебом-солью встречали дорогих гостей.

Много пословиц и поговорок сложилось в народе о хлебе: «Хлеб над усім пануе», «Хлеб — усяму галава».

Наиболее древнее хлебное изделие у славян — каравай. У восточных славян он играл важную роль в обрядах, восходящих еще к языческому культу. У белорусов каравай и до наших дней является обязательным на свадебной церемонии. Обычно он имел круглую форму, сверху был украшен фигурками птиц, животных, человечков из теста.

В древнебелорусских актах упоминаются «ладки» (оладьи), которые выпекали из «уторного», т. е. кислого, но еще не подошедшего теста. Из пресного теста пекли прыщи, преснаки. На Туровщине, в глухом полесском крае, прыщи пекли из круто замешенного теста в горячей золе.

Однако настоящего хлеба у крестьянина-бедняка не было в повседневном питании даже осенью, когда, как говорили в народе, и воробей был богатым. Старые люди и сейчас вспоминают о том далеком прошлом, когда в муку или тесто добавляли различные примеси и суррогаты.

По мере того как отдалялось время от жатвы и сокращались запасы ржи, хлеб изменялся по своему виду и качеству. Самое низкое качество его было весной. Тогда считались хорошими такие

Хлеб у доме – гаспадар,
на працы – друг,
у дарозе – таварыш.

сорта хлеба, как *градовы, паловы. Градовы* хлеб пекли из непросеянной муки, *паловы* готовили из двух частей: одну — из ржаной, а вторую — из ячменной, гречневой или овсяной муки.

Наиболее распространенным хлебом бедняцких семей, особенно в неурожайные годы, был мякинный. Для его приготовления брали просеянную гречневую, овсяную или ржаную мякину и добавляли немного муки. «З мякінаю лёгка хадзіць, ды цяжка ногі валачыць»,— говорили о таком хлебе. Случалось, что в голодные годы хлеб пекли из желудей, коры, щавеля, лебеды. «Не бяда яшчэ, што ў хлебе лебяда — тады бяда, калі хлеба няма». Особенно тяжелым было для бедняков весеннее время, когда они ели только картофель, крапиву и щавель.

В 20—30-е годы распространены были такие блюда, как *талакно, жур* (овсяный кисель), *крупнік, пячона* (каша из пшенной крупы, заправленная внутренним жиром и запеченная), *калатуха, поліўка* (похлебка), *верашчака* (мясное блюдо). С ржаными и картофельными блинами часто употребляли толченые семена льна и конопли, жареное сало (шкварки), огуречный и капустный рассол.

Вот как описывает известный поэт Якуб Колас белорусское застолье:

І елі дружна, не драмалі,
Нарэшце ўсе па скварцы бралі.
Як верашчака ў дно спадала,
То маці есці пакідала
Ды й шла ў каморку па другое,
Яшчэ больш смачнае, ядкое
І тарабаніла сюды
Для заканчэння ўжо яды
Тварог, запраўлены смятанай
(Нясла з вялікаю пашанай)...

Широкое распространение в белорусской кулинарии до 50-х годов XX века имели заменители хлеба: *сачні, драчоны, скаваpoднікі*. Их готовили также из ржаной, ячменной и изредка пшеничной муки. *Скаваpoднікі* обычно пекли из кислого теста. *Сачні* делали тоньше *скаваpoднікаў*, но толще, чем блины. Для приготовления сачней (толстых мучных блинов) часто использовали начинку: картофель, яблоки, вишни, сливы и т. д. Для *драчон* брали сыворотку или свежее молоко, а также хлебный, кленовый или березовый квас. Тесто делали более жидким, чем для выпечки хлеба. Очень часто *драчоны* пекли пресными. Крестьяне брали их с собой на лесные работы, на сенокошение, в дорогу.

Як клёцкі ў малаку,
то я па дзве валаку,
а як у водзе,
то раз, два – і годзе.

Из лучших сортов пшеничной муки пекли *хрусты, каржаны, пернікі*, из квашеного теста делали пироги (с грибами, капустой, яйцами, ягодами и т. п.), пампушки. Из мучных блюд наиболее популярны были *клецки, затирка, кулеш, лапша, налистники, ламанцы,* из крупяных — *крупник, панцак, гуща* и др. Их готовили с мясом, жареным салом, молоком, маслом.

Особенно разнообразны в Беларуси блюда из картофеля, который до сих пор называют вторым хлебом. *Картофельная бабка, комы, драники, колдуны, копытка, пóливка, тýшенка...*

В старобелорусских источниках часто упоминаются различные растения, которые использовались в качестве приправ: пастернак, мята, петрушка, тмин, укроп, хрен, мак и др. Господствующее сословие и горожане широко употребляли в пищу различные пряности: перец, горчицу, имбирь, корицу, гвоздику, лавровый лист, кардамон, шафран и др. Пряности в изобилии завозили в Беларусь через Польшу. В качестве приправы к мучным, крупяным и овощным блюдам широко использовалось льняное масло («олей»), конопляное молоко (из растертых семян конопли), сушеные грибы. Олей и грибы входили в состав пищи во время постов.

Археологические данные свидетельствуют о широком употреб-

лении в пищу мясных продуктов и опровергают утверждения некоторых ученых, что славяне вплоть до X в. н. э. были вегетарианцами. Издавна наиболее употребляемым у белорусов было свиное мясо. Это подтверждается данными археологических раскопок и позднейшими этнографическими материалами (XIX в.). Кроме свинины в пищу шла баранина, реже мясо крупного рогатого скота и домашней птицы. Определенное количество мяса добывалось на охоте. В белорусских лесах водилось много зверей, мясо которых считалось лакомством на княжеских пирах. На крестьянском столе колбасы, ветчина и другие мясные продукты появлялись лишь по праздникам и семейным торжествам. В повседневном питании мясо служило лишь «приправой» к овощным и крупяным блюдам. Удельный вес мясных продуктов в питании крестьянского населения был значительно ниже по сравнению с растительными. Из мясных блюд готовили в селах *пячисты, вантробянку, студенину, полендвицу, колбасу крестьянскую.*

С глубокой древности коровье молоко, творожный сыр являлись излюбленной пищей славянских народов. У восточных славян творожный сыр был обрядовым блюдом. В давние времена его приносили в жертву языческим богам. Масло и сметану подавали к оладьям, драникам, бабке. Из творога делали *сыр клинковый, сырницу.*

Дзе каша і аладка,
там будзе і грамадка.

В питании всех сословий феодального общества, особенно во время постов, широко использовали рыбу. В реках и озерах она была в изобилии. Рыбу употребляли в пищу, заготавливали впрок (вялили, сушили, реже солили). Множество блюд готовили из овощей: холодник, капусту, грыжанку (из брюквы). Овощи употребляли сырыми, добавляли в другие блюда. Капусту, огурцы, свеклу квасили и солили.

В большом почете у белорусов были грибы — свежие, сушеные, соленые, маринованные, а также лесные ягоды — черника, голубика, земляника, брусника, малина, клюква и др. Фрукты и ягоды сушили, мочили, из них готовили разнообразные напитки — *березовик, медуху, кленовик, сбитень.* Среди вегетарианских блюд наиболее распространенными были *кулага* из черники или голубики с примесью пшеничной муки и сахара, *саладуха* — каша из ржаной или пшеничной муки и солода.

С глубокой древности славянские народы готовили напитки из меда. В Древней Руси медовый напиток был обычным угощением на свадьбах, на пирах бояр и князей. На великокняжеском столе мед считался обязательным напитком.

Наиболее простой и древний способ приготовления медового напитка — перевар меда с водой, который сливали в бочки и оставляли бродить в течение нескольких недель. Готовили мед также с добавлением различных трав: шалфея, зверобоя, лаврового листа и др. В Древней Руси мед настаивали на стручковом перце — «мед пряный». В старобелорусских актах упоминается мед «пресный», который готовили с добавлением хмеля.

Меды и пиво в Беларуси варили повсеместно. Эти напитки упоминаются в древнерусских летописях X в. В это же время (985 г.) в Лаврентьевской летописи упоминается и хмель. Благодаря его наличию эти напитки получили название «хмельные». Простой народ употреблял их лишь по праздникам и большим семейным торжествам.

В повседневном быту у всех сословий повсеместно употреблялся квас. Л. Нидерле пишет, что «бесспорно славянским является название *«квас»*, засвидетельствованное на Руси уже во времена Владимира». В Беларуси, как и в Древней Руси, квас готовили из хлеба ржаного, ржаной (иногда ячменной, овсяной, пшеничной) муки и солода ржаного и ячменного.

Кроме названных напитков широко была известна водка — «горелка», или «горелое вино», как она называется в источниках. Водка — аравийское изобретение — проникло в Европу в XIII в., а на

Будзе час –
будзе і квас,
не ўсё за раз.

Русь — в конце XIV в. В это же время водку в Великое княжество Литовское доставляли генуэзцы. Узнав тайну производства напитка, водку стали готовить из местного сырья. В XVI в. в Великом княжестве Литовском водку производили уже повсеместно, и в корчмах городов и местечек велась широкая торговля ею. Винокурением занимались во многих феодальных имениях, где строились специальные винокурни — «бровары». Это была привилегия господствующего сословия, другим слоям населения винокурение запрещалось. В древнебелорусских памятниках письменности имеется много судебных документов за незаконную выгонку и продажу водки.

Господствующее сословие не только в праздничные дни, но и в повседневном быту употребляло различные вина, которые доставлялись из Западной Европы через порты Балтийского и Северного морей. Термин «вино» общеславянский, латинского происхождения, что дало повод Л. Нидерле предположить, что вино проникло к славянам из Италии через Дунай.

Очень многие обычаи, обряды белорусского народа, особенно в дореволюционное время, были связаны с приготовлением специальных обрядовых кулинарных изделий, блюд и напитков. Из

многочисленных национальных белорусских обрядов выделяются свадебные, родинные и поминальные. Одной семье, конечно, нелегко было приготовить стол для приглашенных. Поэтому родственники, а также гости, по установившейся с давних времен народной традиции, берут с собой хлеб, завернутый в красивое, вышитое национальным орнаментом полотенце, а таже холодные закуски, различные кулинарные изделия (например, *пячысты* — отварные, тушеные или жареные тушки поросенка, птицы или большие куски свинины). На столе были и такие традиционные блюда, как *яешня-калатуха, налiснiкi, клiнковы сыр, квас*. Самый богатый — свадебный стол. В конце торжественной трапезы обычно подают *каравай* — символ материального достатка.

Интересно напомнить о застольных традициях, которые существовали с давних времен. В каждой семье придерживались не только определенного режима в домашнем питании, но и прежде всего отработанного столетиями этикета. Младшие члены семьи никогда не садились за обеденный стол раньше старших. Во время еды не было слышно прихлебываний, причмокиваний. Бесед за столом обычно не вели. «Як ем — i глух i нем» — такую прописную истину нередко повторял хозяин избы в назидание младшим. Белорусам всегда были присущи аккуратность и гостеприимство.

Для характеристики утвари XVI—XVIII вв. наиболее полными источниками являются инвентари имений. В быту широко использовалась деревянная утварь. В деревянных сосудах заготавливали впрок овощи. В древнебелорусских источниках постоянно упоминают деревянные бочки с соленой и квашеной капустой, свеклой, огурцами. В них хранили зерно, соль, солили мясо, держали квас, мед, пиво, воду. Бочка была широко распространенной мерой сыпучих тел, в основном зерна.

Наряду с названием «бочка» в древнерусских письменных источниках часто встречаются «кадь», «кадка». Многообразное применение имела «дежа» (дежка). Основное назначение ее у восточнославянских народов — заквашивание хлебного теста. Упоминаются в инвентарях также «дежи пивные», дежи для засолки овощей, мяса, хранения воды. *Ночвы* — неглубокое выдолбленное корыто с тонкими стенками. В XIX—XX вв. белорусские крестьяне использовали их для различных кухонных надобностей: рубили в них мясо и овощи, отсеивали муку и т. п.

Преобладающая масса сельского населения деревянную утварь изготавливала в домашних условиях: вырезали ложки, уполовники, миски, солоницы, ковши, корцы; из древесных стволов выдалбливали кадки, липовки; из прутьев, соломы, древесных корней, лыка плели корзины, лукошки, соломянки и другую утварь.

Из древесного сырья делали сита, решета, лубяные короба, липовые лубки, плетеные корзины — коши, севни (севеньки), лукно. О них упоминается в инвентарях XVI—XVIII вв.

Частые находки гончарной посуды при археологических раскопках также свидетельствуют о значительном распространении ее в быту. Уже в ранних памятниках письменности встречается слово

«гончар», которым называли мастера-ремесленника, занятого производством глиняной посуды.

В Беларуси в XVI—XVIII вв. широко пользовались стеклянной посудой. Высокохудожественные стеклянные изделия привозили из европейских стран — Италии, Германии, Франции, Чехии. Производство стекла и стеклянной посуды известно и на территории Беларуси с глубокой древности. Многочисленные гуты работали по всей Беларуси. В XVII—XVIII вв. на базе старинных гут возникают вотчинные стекольные мануфактуры, крупнейшие из которых были в Уречье, Любче, Полоцке, Могилеве.

Продукция белорусских стекольных предприятий была довольно разнообразной по ассортименту: чаши, кубки, большие и малые стаканы, чарки, стопки, кварты, бутылки (фляшки), рюмки (келихи), збанки, штофы и т. п. Основной ассортимент, как видим, предназначался для питья за праздничным столом. Поэтому форма этих сосудов была затейливой и изысканной. Стенки сосудов украшались росписью, нередко золотом.

В XVI—XVIII вв. на территории Беларуси получили широкое развитие промыслы по производству различной утвари — керамика, стеклоделие, металлическое литье и чеканка, деревообрабатывающие промыслы, которые удовлетворяли потребности широких слоев местного населения. В белорусских промыслах нашли свое развитие древнерусские традиции.

В XIX и начале XX столетия существенно расширился набор кухонной утвари и посуды для приготовления пищи. Глубокие социально-экономические преобразования со временем изменили материально-бытовые условия жизни трудящихся. Использование газа, электричества заметно облегчило приготовление пищи в домашних условиях. В обиход современной кухни прочно вошла эмалированная, фарфоровая, чугунная, стеклянная, алюминиевая посуда. На основе лучших народных традиций возрождается искусство керамики, резьбы по дереву и др. Обобщение опыта народной кухни позволяет сохранять и развивать лучшие традиции приготовления национальных блюд, кулинарных изделий и напитков.

О ПИЩЕ И ПИТАНИИ

Основу любого общества составляет семья. Именно семья призвана обеспечить преемственность прогрессивных национальных традиций и обычаев, духовной культуры. В семье вырабатываются образцы поведения, складывается определенная культура общения, в том числе и культура питания. Поэтому очень важно, особенно молодым, только что создавшимся семьям, владеть основами культуры питания, чтобы укрепить здоровье семьи и вырастить здоровым подрастающее поколение.

Что же такое культура питания?

Это:

знание основ рационального питания;

знание свойств продуктов и их воздействия на организм, умение правильно их выбрать и приготовить, максимально используя полезные вещества;

знание правил подачи блюд и приема пищи, т. е. знание культуры потребления готовой пищи;

экономное отношение к продуктам питания.

Важнейшими принципами рационального питания являются:

1. *Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам.* Изменение этого соответствия вызывает различные нарушения в организме. Следует помнить, что постоянное снижение калорийности пищевого рациона приводит к уменьшению массы тела, снижению работоспособности, повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Регулярное увеличение калорийности рациона приводит к повышению массы тела, ожирению и вследствие этого к различным заболеваниям.

Особенно опасна избыточная калорийность суточных рационов, при которых человек получает пищевых веществ и потенциальной энергии больше, чем это необходимо для энергозатрат организма. Вещества, не востребованные организмом из пищи, откладываются в организме в виде жира и способствуют ожирению или выводятся из организма, что приводит к необоснованному и неэкономному расходу продуктов.

Отсюда следует второй принцип рационального питания.

2. *Удовлетворение потребностей организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.* Для оптимального усвоения пищи необходимо снабжение организма всеми пищевыми веществами в определенных соотношениях. При составлении пищевых рационов в первую очередь учитывают сбалансированность белков, жиров и углеводов. Для взрослого здорового человека

соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1,2:4,6. Это соотношение может изменяться с возрастом и другими факторами организма.

С учетом физиологического состояния организма, характера и условий труда, пола и возраста человека, климатических особенностей региона учеными разработаны нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии различных групп населения. Они дают возможность составлять рацион питания для каждой семьи. При этом следует помнить, что рацион питания должен содержать оптимальные количества сбалансированных между собой питательных веществ, т. е. иметь надлежащий химический состав. Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма (см. приложения).

3. *Режим питания* включает в себя кратность приемов пищи, интервалы между ними, время приема пищи и распределение калорийности по приемам пищи.

Оптимальным для здорового человека является четырехразовое питание, но допускается и трехразовое, в зависимости от условий работы, учебы и др. Каждый прием пищи должен продолжаться не менее 20—30 минут. Это позволяет принимать пищу медленно, хорошо пережеванной и, главное, не переедать.

Определенные часы приема пищи позволяют органам пищеваре-

Чалавек галодны
ні на што не годны.

ния приспособиться к установленному режиму питания и выделить достаточное количество пищеварительных соков.

При четырехразовом питании рекомендуется следующее распределение калорийности по приемам пищи: 1-й завтрак — 18 %, 2-й завтрак — 12, обед — 45, ужин — 25 %; завтрак — 25 %, обед — 40, полдник — 10, ужин — 25 %. При трехразовом питании завтрак должен составлять 30 %, обед — 45, ужин — 25 %. Однако при любом режиме питания последний прием пищи должен производиться за 1,5—2 ч до сна.

При трехразовом питании завтрак, как правило, состоит из горячего блюда: мясного или рыбного с крупяным или овощным гарниром, бутерброда и какого-либо напитка, лучше всего горячего чая, кофе, какао.

Обед должен восполнять основную энергию, затраченную в течение рабочего дня. При переваривании большого количества пищи происходит усиленное выделение пищеварительных соков, поэтому необходим прием закусок в виде салатов из свежих, квашеных и соленых овощей, винегрета, соленой рыбы. Отделению желудочного сока способствует также и прием первых горячих блюд, богатых

экстрактивными веществами (крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны). Второе горячее блюдо (мясное, рыбное, из птицы) содержит большое количество белка и имеет повышенную калорийность. Заканчивать обед полезно сладким блюдом (кисель, компот, мороженое и т. д.), которое тормозит излишнюю секрецию желудочного сока и оставляет приятное чувство удовлетворения едой.

На ужин предпочтительны молочные, крупяные и овощные блюда. Не рекомендуется использовать мясные блюда, так как они долго перевариваются в желудочно-кишечном тракте, а также крепкий чай, кофе, шоколад, возбуждающе действующие на нервную систему.

Особое внимание хочется обратить на умеренность в питании. Она обеспечивается за счет количественного нормирования, исключающего обильные приемы пищи. Здесь главное внимание следует уделить качественной стороне питания, т. е. соответствию химического состава пищи потребностям организма, особенно в незаменимых, строго нормируемых пищевых веществах.

Придавая большое значение организации разумного питания, мы решили подробнее рассказать о составе продуктов, их биологической ценности, о превращениях пищевых веществ в организме человека.

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Для нормальной жизнедеятельности человека важно, чтобы в пище содержались все необходимые пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Среди них наиболее важными являются белки.

Белки — составная часть каждой клетки. Без них невозможна жизнь человека. Рост, развитие, восстановление, обновление клеток и тканей, устойчивость организма к инфекционным заболеваниям неразрывно связаны с обменом белков. За всю жизнь человека его белки обмениваются 200—250 раз.

Питательная ценность белков определяется содержанием в них незаменимых аминокислот. Наиболее богаты ими мясо, яйца, молоко, рыба. Белки этих продуктов близки к белкам организма человека, в них сбалансировано содержание незаменимых аминокислот. Их недостаток в пище вызывает задержку роста, развития, понижает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Вот почему так важно обеспечить не только необходимое количество белков в питании человека, но и их качественный состав.

Установлено, что в зависимости от возраста человека, характера его труда, физиологического состояния и некоторых других факторов потребность в белках составляет в среднем 70—118 г в день. Она повышается у спортсменов в дни напряженных тренировок и соревнований, у лиц, занятых очень тяжелым физическим трудом, а также у беременных и кормящих женщин и понижается в пожилом возрасте. Потребность взрослого человека в белке должна удовлетворяться продуктами животного происхождения на 55—60 %, а детей — до 70—75 %.

Жиры служат энергетическим запасом организма человека. Они обладают высокой калорийностью. Так, при окислении 1 г жира освобождается энергии в два с лишним раза больше, чем при сгорании такого же количества белков или углеводов.

По своему строению жиры являются сложными соединениями, свойства которых определяются содержанием жирных кислот — насыщенных и ненасыщенных. Насыщенные кислоты в большинстве своем обладают плотной консистенцией и входят главным образом в состав животных жиров, например бараньего, говяжьего и др. Ненасыщенные кислоты — жидкие, ими богаты растительные масла (подсолнечное, льняное, кукурузное, хлопковое и др.), а также жиры рыбы (трески, сельди, камбалы, палтуса, карпа, щуки и др.).

Усвояемость жиров в организме различна. Так, например, баранье, говяжье сало и другие плотные жиры усваиваются хуже, чем растительные масла или легкоплавкие животные жиры — куриный, гусиный, свиной, рыбий, сливочное масло.

Некоторые ненасыщенные кислоты — линолевая, линоленовая, арахидоновая, которые входят в состав жиров, являются биологически активными веществами. В организме они не образуются и должны поступать с пищей, поэтому их называют также незаменимыми жирными кислотами. Известно, что они повышают прочность и эластичность кровеносных сосудов, играют важную роль в обмене веществ и обладают противоатеросклеротическим действием, так как ускоряют выведение холестерина из организма. Благодаря им в организме образуются важные биологически активные вещества — простагландины, играющие видную роль в регуляции многих жизненных процессов.

Источником обеспечения линолевой и линоленовой кислот в организме являются растительные масла. Их содержание, например, в соевом масле доходит до 55 %, в льняном масле 60—65 %. В подсолнечном масле до 45 % ненасыщенных кислот, в хлопковом — 13—26 %. Арахидоновой кислоты нет в растительных маслах, зато ее много в рыбьем жире и других рыбных продуктах, а также в сливочном масле.

Жиры, поступающие в организм с пищей, далеко не однородны. В их состав входят также жирорастворимые витамины (A, D, E, K), красящие вещества, белки и ряд других соединений, из которых особый интерес представляют липоиды, или жироподобные вещества (холестерин, лецитины, кефалины и др.).

Холестерин и продукты его превращения играют важную роль в обмене веществ и являются соединениями, необходимыми для организма. Мы это специально подчеркиваем, так как у некоторой части населения сложилось мнение о якобы повышенной вредоносности холестерина пищи как фактора, способствующего развитию атеросклероза. На самом же деле в возникновении атеросклероза решающую роль играет не сам холестерин, поступающий с пищей, а нарушения обмена веществ, которые происходят в процессе образования и всасывания холестерина, так как его основное количество образуется в самом организме. Доказано, что избыток плотных

жиров животного происхождения и сахара в рационе способствует повышенному образованию холестерина в организме. Поэтому необходимо употребление растительного масла в питании, так как в нем содержится ситостерин, который понижает растворимость холестерина в жирах и оказывает противоатеросклеротическое действие.

Потребность человека в жирах зависит от возраста, пола, тяжести труда, ряда других факторов и составляет от 81 до 136 г в день (см. приложение). При тяжелом физическом труде она повышается у мужчин до 158 г, у спортсменов при напряженных тренировках — до 161 г. Не менее 25—30 % нормы должны составлять растительные масла и столько же — сливочное масло. В рационах детей и подростков долю сливочного масла желательно увеличить. Лицам старше 40 лет советуем уменьшить потребление жиров, особенно животных, больше употреблять растительные масла (в винегретах, салатах и других блюдах).

Углеводы — основной источник энергии, обеспечивающий 50—60 % энергоценности пищевого рациона в результате обмена веществ в организме. В основном они содержатся в растительных продуктах.

С пищей в организм человека поступают простые (глюкоза, галактоза, фруктоза, сахароза, лактоза и мальтоза) и сложные углеводы (крахмал, гликоген, клетчатка, пектин).

Глюкоза и фруктоза, содержащиеся в фруктах, ягодах, овощах, меде, усваиваются быстро и используются в организме как источник энергии и для образования гликогена — резервного углевода — в печени и мышцах.

Сахароза поставляется организму при потреблении сахара, кондитерских изделий, сладких напитков, варенья, мороженого и других сладких изделий. Овощи и фрукты имеют сахарозу в небольших количествах.

Лактоза есть в молоке и молочных продуктах. Она нормализует кишечную микрофлору, снижает процессы гниения в кишечнике.

Мальтоза в свободном виде содержится в меде, пиве, солодовом молоке. В основном она образуется в организме после расщепления крахмала пищеварительными ферментами.

Гликоген имеется в небольших количествах в животных продуктах (в печени до 10 %, в мышечной ткани 0,3—1,0 %).

Крахмал — основной углевод в питании человека и составляет 80 % всех потребляемых углеводов. Им богаты зерно и зерновые продукты (50—75 %), картофель (12—22 %), бобовые (21—24 %).

Клетчатка и пектин являются неусвояемыми углеводами. Они содержатся во всех растительных продуктах и играют важную роль в пищеварении.

В настоящее время клетчатку и пектин объединяют термином «пищевые волокна». Они должны обязательно входить в рацион здорового человека. Рекомендуемое потребление пищевых волокон

составляет 10—15 граммов в сутки, в том числе 9—10 граммов клетчатки и 5—6 граммов пектиновых веществ.

Пищевые волокна улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике, выведению холестерина из организма.

В последнее время много внимания уделяется пектину, который более эффективно, чем клетчатка, способствует снижению содержания холестерина в крови. Пектиновые вещества обезвреживают некоторые ядовитые вещества, например соединения свинца, стронция, цезия и других тяжелых и радиоактивных металлов, попадающие в организм человека. Пектиновые вещества содержатся в плодах, ягодах, овощах. Богаты ими яблоки, черная смородина, клюква, боярышник, черника.

Суточная потребность человека в углеводах составляет 297—518 г. У спортсменов в дни напряженных тренировок и соревнований, а также у мужчин, занятых очень тяжелым физическим трудом, она доходит до 602 г. Лицам пожилого и старческого возраста рекомендуется ограничивать потребление углеводов (см. приложение).

ВИТАМИНЫ

Витамины (от *vita* — жизнь) играют регулирующую роль в организме человека. При недостаточном снабжении организма витаминами, особенно зимой и ранней весной, возникают гиповитаминозы. Они опасны тем, что понижают трудоспособность человека и его сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Потребность человека в витаминах зависит от его возраста, условий труда, физиологического состояния организма и некоторых других факторов (см. приложение).

Рассмотрим подробнее роль отдельных витаминов в питании человека.

Витамин А входит в состав зрительного пурпура, содержащегося в сетчатке глаза и обусловливающего нормальное восприятие света. При недостатке этого витамина нарушается острота зрения, особенно в сумерках («куриная слепота»), отмечаются задержка роста, снижение веса, огрубение (ороговение) поверхностных слоев эпителия кожи, сальных желез, волосяных фолликулов. Понижается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, особенно дыхательных путей.

В яйцах, рыбе, сливочном масле, сливках, молоке (особенно летнем) и некоторых других продуктах животного происхождения содержатся вещества, близкие по своему строению и функциям, объединяемые общим названием «витамин А». В растительных продуктах (моркови, рябине, сладком перце, облепихе, зеленом луке, абрикосах, томатах, шиповнике, укропе, щавеле и др.) имеется оранжевое вещество — каротин, который в организме человека в присутствии жира превращается в витамин А.

Суточная потребность взрослого человека в витамине А составляет 1,5—2,5 мг (или 3—5 мг каротина), у детей — 0,5—1,5 мг (или 1—3 мг каротина).

Витамин А неустойчив при высокой температуре, разрушается в кислых блюдах, поэтому нужно ограничить добавление пищевых кислот (лимонной, уксусной). Устойчивость каротина повышается в присутствии жира. Так, например, он неплохо сохраняется в тушеной моркови.

Витамин D регулирует обмен кальция и фосфора, ускоряет всасывание этих элементов в кишечнике, их усвоение и отложение в костях. Недостаточность витамина является причиной рахита, нарушения процесса костеобразования с размягчением и искривлением костей.

Этот витамин содержится в продуктах животного происхождения — рыбьем жире, сливочном масле, жирном сыре, яйцах, говяжьей печени, мясе и жире рыб — палтуса, трески, угря, сельди, тунца и др.

В организме человека и животных содержится дегидрохолестерин, из которого после облучения ультрафиолетовыми лучами образуется витамин D. Таким образом, пребывание на солнце и облучение кварцевой лампой служат профилактическими средствами против недостаточности витамина D.

Витамин необходим в первую очередь детям, беременным и кормящим женщинам. Большие его дозы токсичны, поэтому дозировку для профилактических и лечебных целей должен устанавливать врач.

Во время приготовления блюд витамина D мало разрушается. В кислой среде он менее устойчив.

Витамин Е играет важную роль в обмене веществ в мышцах и центральной нервной системе, принимает участие в превращениях жиров и жироподобных веществ, обладает противоокислительными свойствами. Так, добавка витамина Е повышает устойчивость витамина А в продуктах. Потребность взрослого человека в витамине Е составляет от 12 до 15 мг в сутки.

Источники витамина Е: растительные масла (соевое, подсолнечное, хлопковое, кукурузное и др.), печень трески и рыбий жир, говядина, желток яйца, говяжья печень, арахис, плоды и масло облепихи, черноплодная рябина, салат кочанный, шиповник, смородина. Витамин Е хорошо сохраняется при варке и других видах кулинарной обработки пищевых продуктов.

Витамин К принимает активное участие в свертываемости крови. При его недостатке наблюдается повышенная кровоточивость, понижается сократительная способность мускулатуры кишечника, бронхов, матки.

Витамин содержится в продуктах растительного и животного происхождения — крапиве, шпинате, помидорах, черной смородине, черноплодной и обыкновенной рябине, шиповнике, облепихе, клюкве, моркови, зеленом горохе, капусте, петрушке, мясе.

Недостаточность витамина К у человека может быть вызвана

длительным приемом антибиотиков, наблюдаться также при некоторых заболеваниях печени, желчных путей и кишечника.

Суточная потребность здорового взрослого человека в витамине К составляет 0,3—0,5 мг.

Витамин С (аскорбиновая кислота) принимает разностороннее участие в обмене веществ. Аскорбиновая кислота — активный компонент окислительно-восстановительных процессов в организме. Она сдерживает развитие атеросклероза, участвует в процессе кроветворения, повышает устойчивость организма к инфекциям и ядам, усиливает активность ферментов белкового обмена.

При недостатке витамина С у человека отмечается повышенная утомляемость, понижение работоспособности, увеличение проницаемости и ломкости кровеносных капилляров. В связи с этим наблюдается кровоточивость (подкожные кровоизлияния, кровотечения из десен), расшатывание зубов и ломкость костей. Недостаточному содержанию витамина С в организме всегда сопутствует повышенная восприимчивость к заболеваниям.

Богаты витамином С растительные продукты: черная смородина, шиповник, облепиха, рябина обыкновенная, сладкий перец, укроп, корень хрена, зеленый лук, щавель, шпинат, плоды актинидии, цветная капуста, апельсины, лимоны. Картофель и белокочанная капуста сравнительно бедны витамином С, однако в связи с тем что эти продукты потребляются населением в течение всего года, они играют важную роль в обеспечении им организма человека (особенно зимой и ранней весной). Высокое его содержание отмечается в яблоках сортов Антоновка обыкновенная, Бабушкино, Титовка, а также некоторых мелкоплодных яблонь (Долго и др.). Есть витамин С в консервах «Зеленый горошек», «Томатный сок», «Томат-пюре», овощных салатах.

Следует помнить, что аскорбиновая кислота — вещество малоустойчивое и при неумелой кулинарной обработке пищевых продуктов часто разрушается. Поэтому овощи и зелень нужно промывать быстро, так как витамин С растворяется в воде. Нельзя хранить их и в нарезанном виде, потому что кислород способствует разрушению этого витамина. Овощи, фрукты и зелень рекомендуется измельчать ножом из нержавеющей стали или хромированным. Промытые и очищенные овощи и картофель сразу же тушат, жарят или варят, опуская в кипящую воду. Это способствует сохранению аскорбиновой кислоты и других витаминов.

Для приготовления пищи рекомендуется использовать посуду эмалированную (с ненарушенной эмалью), огнеупорную стеклянную, алюминиевую или из нержавеющей стали. Железо и медь ускоряют разрушение витамина. Готовить пищу нужно в закрытой посуде на слабом огне. Длительная варка способствует разрушению витаминов. Очень плохо отражается на витаминной ценности пищи ее повторное разогревание. Витамин С лучше сохраняется в кислых блюдах, добавление же питьевой соды ускоряет его разрушение.

Биофлавоноиды — это общее название группы витаминоподоб-

ных веществ. Они играют большую роль в жизни человека, так как уменьшают проницаемость, повышают прочность и эластичность кровеносных капилляров, способствуют усвоению витамина С, участвуют в окислительно-восстановительных процессах в организме. Действуют более эффективно при одновременном приеме с витамином С.

Наиболее богаты флавоноидами черная смородина, черноплодная и обыкновенная рябина, шиповник, лимоны, апельсины, мандарины, черника, голубика, боярышник, клюква, вишня, брусника, сладкий перец, хрен (листья), чай (в частности, зеленый), виноград (темноокрашенные сорта), облепиха, ирга.

Витамин B_1 (тиамин) принимает участие в регуляции обмена углеводов и белков в организме, влияет на механизм передачи нервных импульсов. При недостаточности витамина B_1 в первую очередь нарушается обмен углеводов в организме, что сказывается на функциях нервной системы. Человек становится раздражительным, наблюдается онемение отдельных участков тела, мышечная слабость, снижение аппетита, нарушение работоспособности кишечника, боль в сердце.

Основные источники витамина B_1 — зерновые продукты (хлеб из муки грубого помола, крупы — гречневая, овсяная, перловая), горох, фасоль, чечевица, дрожжи, продукты животного происхож-

Без хлеба яда —
да парога хада.

дения (почки, печень, сердце, ветчина и др.). В зерне витамин B_1 содержится главным образом в наружных слоях, поэтому хлеб и кондитерские изделия, испеченные из муки тонкого помола, обеднены этим веществом.

Потребность организма в витамине B_1 зависит от ряда факторов, в первую очередь от содержания углеводов в пище, а также от физического и умственного напряжения в работе. Потребность организма в этом витамине повышается при напряженном труде, спортивных тренировках, активном отдыхе. В зависимости от перечисленных факторов, а также возраста и пола суточная потребность взрослых в витамине B_1 составляет 1,3—2,6 мг, детей и подростков — от 0,5 до 1,9 мг.

Витамин B_1 неустойчив при высокой температуре, особенно в присутствии воздуха, поэтому продукты надо варить недолго. Разрушению витамина способствует также добавление соды или углекислого аммония при выпечке булочек, бисквита, коржиков и других мучных кондитерских изделий, а также для разваривания гороха, фасоли и т. д.

Витамин B_2 (рибофлавин) играет важную роль в окислительно-

восстановительных процессах в организме, влияет на процесс образования красящего вещества крови — гемоглобина, принимает участие в световом и цветовом зрении, защищает сетчатку глаза от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. При недостаточности витамина B_2 в углах рта появляются поражения слизистой оболочки («заеды»), на губах — вертикальные трещины, наблюдаются изменения слизистой оболочки языка, в результате чего он становится красным. Отмечается задержка роста у детей, ухудшение зрения, конъюнктивиты, слезотечение, светобоязнь.

Богаты витамином B_2 дрожжи, бобы, соя, чечевица, шпинат, грецкие орехи, гречневая крупа, молоко цельное и молочные продукты (особенно творог), яйца, мясо, рыба.

Потребность взрослых в витамине B_2 составляет 1,5—3,0 мг в сутки, детей и подростков — 0,6—2,5 мг. Витамин B_2 устойчиво сохраняется при кулинарной обработке пищевых продуктов.

Витамин PP (никотиновая кислота и ее амид), как и витамин B_2, является одним из важнейших факторов, регулирующих окислительно-восстановительные процессы в клетках и тканях, влияет на обмен холестерина и углеводов, повышает усвоение в организме растительных белков пищи.

При недостаточности его в организме наблюдаются расстройства пищеварения (поносы), воспалительные заболевания кожи, особенно тех участков, которые подвергаются облучению солнцем, ослабление памяти и другие расстройства деятельности центральной нервной системы.

Основные источники витамина PP — печень, почки, говядина, язык, дрожжи пекарские и пивные, арахис, гречневая крупа, хлеб, капуста, картофель.

Потребность взрослого человека в витамине PP составляет от 14 до 28 мг в сутки, детей и подростков — 6—21 мг.

Важная роль в жизнедеятельности организма принадлежит и другим витаминам. Содержание основных витаминов в пищевых продуктах приведено в приложении.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Минеральные соединения принимают участие во всех процессах жизнедеятельности организма. Эти вещества поступают в организм с пищей и водой. Они всасываются в кишечнике и затем концентрируются в различных тканях и органах. Так, кальций, фосфор и магний накапливаются главным образом в костях, калий — в мышечной ткани, железо — в печени.

Функции минеральных элементов в организме весьма разнообразны. Кальций, магний и фосфор входят в состав костей и зубов. *Кальций* участвует в регуляции равновесия между процессами возбуждения и торможения в головном мозге, влияет на свертываемость крови. Основные источники его в пище — молоко и молочные продукты, яйца, горох, капуста, хлеб, картофель.

Потребность человека в кальции в среднем составляет 800 мг в сутки, более высокая она у детей и подростков, а также у беременных и кормящих женщин — 1000—1200 мг.

Огромная биологическая роль принадлежит *фосфору*. Мы уже говорили о его участии вместе с кальцием в построении костной ткани. Фосфор входит в состав нервной ткани, его соединениям (так называемым фосфатидам) свойственны важные функции в головном мозгу. Характеризуя выдающуюся роль фосфора в функционировании центральной нервной системы, русский ученый А. Я. Данилевский говорил: «Без фосфора нет мысли».

Фосфор входит в состав важнейших биологически активных веществ — нуклеиновых кислот, обусловливающих функции наследственности и имеющих огромное значение в процессах образования белков в организме. Богаты соединениями фосфора мясо, молоко и молочные продукты (особенно творог, сыры), яйца, рыба, бобы, горох, гречневая крупа, хлебобулочные изделия.

Большое влияние на степень усвояемости фосфора в организме имеет соотношение фосфора и кальция в пище. Наиболее благоприятным является соотношение 1,5:1. Избыток жира в пище затормаживает усвоение фосфора и кальция. Физиологическая потребность взрослого человека в фосфоре составляет 1200 мг в сутки, детей и подростков — до 1500 мг. Еще выше она у беременных и кормящих женщин — 1500—1800 мг.

Потребность человека в *железе* сравнительно невелика — 15 мг в сутки, но роль этого элемента в организме очень важна. Беременные женщины должны получать ежедневно 20 мг железа, кормящие грудью — 25. Железо лучше всего усваивается организмом при потреблении животных продуктов (мяса, рыбы и т.д.), хуже — из продуктов растительного происхождения. Железо входит в состав красящего вещества крови — гемоглобина. Богаты железом морковь, капуста, огурцы, яблоки, смородина черная, земляника, горох, фасоль, чечевица. Много железа в печени, крови животных, морской рыбе.

Марганец активизирует обмен белков, способствует более полному использованию жиров в организме, повышает эффективность действия гормона поджелудочной железы — инсулина, положительно влияет на рост костей и кроветворение, препятствует развитию атеросклероза. Потребность в марганце составляет 5—7 мг в сутки. Она возрастает у беременных и кормящих женщин. Магнием богаты зерна злаков (пшеницы, ржи, ячменя и др.), крупы (пшено, рис, перловая, овсяная и др.), фасоль, горох и другие бобовые, тыква, свекла, клюква, малина, черная смородина.

Медь играет важную роль в процессах кроветворения. При ее недостатке в организме развивается малокровие (анемия), наблюдается атрофия сердечной мышцы. Суточная потребность в меди составляет 2 мг. Наиболее полноценно действует медь, поступающая вместе с железом, кобальтом и марганцем. Источниками меди в питании являются зеленый горошек, томаты (помидоры), салат и другие листовые овощи, грибы, фрукты (особенно абрико-

сы). Много меди также в печени животных, гречневой и овсяной крупах.

Кобальт, как и медь,— важный фактор кроветворения в организме. Витамин B_{12}, стимулирующий процесс созревания красных кровяных шариков, в своем составе содержит кобальт.

В наш организм кобальт поступает с мясом, печенкой, почками животных, горохом, земляникой, свеклой.

В организме человека *йод*, поступающий с пищей, накапливается главным образом в щитовидной железе, где он участвует в образовании различных гормонов. При его недостатке нарушается деятельность щитовидной железы. Йод также важен для профилактики атеросклероза. Богаты им рыба, кальмары, креветки, морская капуста, морковь, свекла, черноплодная рябина, картофель. Примерная суточная потребность в йоде для взрослого человека составляет 0,1—0,2 мг.

КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ

Культура потребления пищи включает в себя сервировку стола, умение пользоваться столовыми приборами, этику поведения за столом. Эти навыки должны стать привычными для каждого и в праздничные дни и в будни, они в немалой степени характеризуют общий культурный уровень человека.

Сервировка стола может быть различной в зависимости от характера приема пищи (завтрак, обед, ужин, праздничный стол). В будние дни большинство семей принимает пищу на кухне. *Сервируя стол для завтрака*, на него кладут льняные или хлопчатобумажные салфетки. На каждую ставят посуду для одного человека: закусочную тарелку, наискосок справа — блюдце с чашкой, ручка которой обращена влево; чайную ложку кладут на блюдце ручкой вправо. Вилку располагают слева от тарелки зубцами вверх, нож — справа, лезвием к тарелке.

При сервировке обеденного стола ставят для каждого человека две тарелки — большую мелкую (подставочную), а на нее глубокую суповую. С правой стороны кладут столовые приборы: нож лезвием к тарелке и ложку выпуклой стороной вниз. Суповую ложку можно положить и за тарелкой ручкой вправо. С левой стороны кладут вилку зубцами вверх, за ней ставят пирожковую тарелку для хлеба. Посуду для сладкого блюда располагают наискосок, слева от обеденных тарелок. Десертные или чайные ложки кладут справа от обеденных тарелок или за ними ручкой вправо. Суповые тарелки можно также поставить стопкой рядом с хозяйкой, чтобы ей было удобно разливать суп.

Сервировка стола для ужина предполагает наличие тех же приборов и посуды, что и для завтрака. Если к ужину вместо чая или кофе подают кефир, молоко, сок, то вместо чашек на стол ставят стаканы.

При любой сервировке стола приборы располагают так, чтобы предметы, которыми пользуются правой рукой, находились справа.

Закусочные тарелки ставят на расстоянии 2 см от края стола, а слева в 5—10 см от него — пирожковые.

Праздничный стол организуют в честь какого-либо торжественного семейного события, знаменательной даты.

Чтобы семейное торжество было неординарным, красочным, неповторимым, нужно уметь не только празднично оформить стол, но и создать общее хорошее настроение, приподнятую праздничную атмосферу. Нужно позаботиться о том, чтобы гостям было удобно сидеть за столом: расстояние между приборами должно составлять примерно 60 см.

Размещение гостей за столом обычно произвольное, но для почетных гостей и хозяина дома отводятся места в центре стола.

Для приема гостей стол покрывают накрахмаленной скатертью — белой или цветной, раскладывают салфетки. Посередине скатерти заглаживают складку, которая должна проходить по центру стола.

Под скатерть желательно подложить фланель, сукно или какую-нибудь другую мягкую ткань. В этом случае скатерть ляжет ровнее, стук тарелок и приборов смягчится. Края ее должны опускаться одинаково со всех сторон стола не менее чем на 25 см, но не ниже сиденья стула. Углы скатерти должны спускаться вдоль ножек стола, закрывая их. Цветовое убранство накрытого стола должно соответствовать каждому из времен года.

Весной накрытый стол должен быть по цвету нежным. Приятную атмосферу помогут создать весенние цветы — нарциссы, фиалки, веточки вербы и т. д. С этой же целью используют посуду округлой формы, светлых и радостных тонов.

Весенний стол может быть выдержан в желтом, розовом, белом, зеленом тонах. Желтый цвет оживляет человека, способствует поддержанию разговора и общению сидящих за столом. Розовый цвет настраивает на мечтательный лад, но делает человека несколько безучастным. Белый цвет излучает чистоту и ясность, создает легкую атмосферу, однако он очень нейтрален, при его обилии гости будут сдержанней. Если же оживить его другими красками, это создаст хорошее настроение, поднимет аппетит. Зеленый цвет успокаивает, однако сам по себе он скучен, его освежают белый и желтый, даже если это будет маленький букет весенних цветов.

Летом обилие цветов и различных трав позволяет красиво оформить стол. Следует помнить, что в жаркие дни приятны лишь легкие блюда.

Летний стол декорируют голубым, бирюзовым, оранжевым. Лучше всего использовать голубые тона. Это вызывает ощущение ясности, свежести. В обращенной на солнечную сторону комнате, если в ней преобладает голубой цвет, летом кажется прохладнее. К «прохладным» тонам относится и бирюзовый. Он освежает, возбуждает аппетит. С голубым и бирюзовым хорошо сочетается оранжевый цвет, который действует возбуждающе.

Осенью при сервировке стола и выборе букета используют такие тона, как охра, болотный, сочный коричневый. Это цвета земли, они

излучают тепло, успокаивают. Если среди гостей есть люди, склонные осенью к печали, добавьте к этим тонам немного красного или оранжевого. Такое сочетание цветов действует ободряюще.

Зимой цветовому оформлению праздничного стола должно уделяться особое внимание. Нужно использовать сочетание цветов, которые действуют на людей согревающе, благотворно. Пурпур — цвет великолепия, праздника. Красный цвет возбуждает. Еще в древности он считался символом жизненной силы и любви. Порадует глаз маленькая веточка сосны или ели, яркий букетик из засушенных цветов.

Любимый праздник в каждой семье — Новый год. Неплохо организовать новогодние подарки, которые можно положить под елку или на праздничный стол. Заранее можно заготовить шутливые поздравительные открытки. Лучшая скатерть для сервировки стола — белая.

Посуду для гостей, столовые приборы, салфетки размещают по одной линии. Для каждого гостя ставят закусочную и пирожковые тарелки (их центры должны находиться на одинаковом расстоянии от края стола), кладут закусочные нож и вилку, столовую ложку и прибор для второго горячего блюда. За закусочной тарелкой ставят фужеры для напитков. Украшают стол живыми цветами в высоких вазах. Десертными приборами и посудой стол сервируют перед подачей десерта. Блюда, салатники, вазы с одной и той же закуской необходимо расставлять так, чтобы они повторялись через равные промежутки, и каждый сидящий за столом мог взять любое понравившееся ему блюдо. Закуски в посуде на ножках (вазах) или с высокими бортами (салатниках) ставят ближе к центру стола, а с низкими бортами — ближе к предметам сервировки. На каждое блюдо кладут приборы для раскладки. Соусы ставят рядом с блюдами, которым они сопутствуют. Вазы с фруктами и цветами устанавливают по оси стола.

Напитки, как и закуски, расставляют по всему столу. Хлеб подают на стол в хлебницах или кладут на пирожковые тарелки.

В меню могут быть включены разнообразные холодные закуски, в том числе соленья, маринады, овощные и фруктовые салаты, одно или несколько горячих блюд, десерт, фрукты. В заключение можно подать кофе, чай, пирожные, торт и т. д.

Существует определенная *последовательность подачи и потребления блюд*. Лучше всего начать с соленых и малосольных рыбных закусок. Затем гостям можно предложить свежие овощи, заливное или ассорти из рыбы. После подачи рыбных закусок со стола убирают освободившуюся посуду и меняют закусочные тарелки и приборы. Гостям предлагают мясные закуски и первое блюдо.

Перед подачей второго горячего блюда желательно сделать перерыв. Необходимо убрать использованные тарелки и приборы, освободившуюся посуду из-под напитков, смести со скатерти крошки, добавить хлеб. Свежие овощи, соленья, маринады нужно оставить на столе. Горячие блюда (если их несколько, то сначала предлагают рыбные, затем мясные) подают или в общей посуде,

подходя с нею к каждому гостю с левой стороны (в этом случае должны быть поставлены мелкие столовые тарелки), или непосредственно на тарелках для каждого гостя (тогда их подают с правой стороны).

Перед подачей десерта или горячих напитков со стола рекомендуется убрать оставшуюся еду, столовые тарелки и приборы, хлеб, специи, соусы. На освободившееся место ставят торт или пирожные, конфеты, после чего подают горячие напитки. Если же закуски в салатниках, вазах, блюдах оставлены на столе, то следует поставить тарелки с приборами перед каждым гостем или расположить стопки тарелок на середине стола.

На десерт можно подать компот, кисель, ягоды со сливками, различные сладкие блюда. При подаче десерта в общей посуде стол сервируют соответствующей посудой и десертными или чайными ложками. Сладкие блюда подают в креманках, широких бокалах, стеклянной посуде или на десертных тарелках. Их подносят к гостям с правой стороны. Фрукты, тщательно вымытые и обсушенные, ставят на стол в вазах. Каждую из них одновременно можно наполнить разными фруктами — яблоками, грушами, виноградом, сливами. Ягоды обычно ставят на стол в креманках или десертных тарелках. Если ягоды подают с молоком или сливками, то сами ягоды кладут в глубокую десертную тарелку, а молоко или сливки ставят отдельно в молочнике.

Праздничный стол можно организовать и без подачи первого горячего блюда. Тогда при сервировке перед каждым гостем можно поставить две тарелки: вниз для второго горячего блюда, а на нее закусочную.

Кофейный или чайный стол — один из наиболее распространенных. На кофе желательно приглашать с 17 до 19 часов, на чай можно приглашать и позднее — до 20 часов. Стол покрывают цветными, нежных оттенков, скатертью или салфетками и дорожкой на середине стола. Кофейный стол можно украсить цветами, подсвечником со свечами. К кофейному или чайному столу подают маленькие бутерброды, пироги, бисквиты, кексы, печенье, конфеты, сладкие орешки, миндаль, всевозможные фрукты и ягоды, кремы, торты, сливки или мороженое.

К чаю подают мед, варенье, к кофе — горячие сливки или молоко. В обоих случаях можно подать лимон. Перед кофе можно предложить горячую закуску или салаты, которые подают в стеклянной посуде. К кофейному столу рекомендуется подавать соки, минеральную воду.

Сервировка чайного стола зависит от меню. Каждому гостю ставят десертную тарелку. Десертные приборы — нож и вилку или ложку (в зависимости от десертного блюда) кладут рядом с десертной тарелкой, а приборы для фруктов — за тарелкой. Красиво сложенные салфетки располагают на десертных тарелках или слева от них. Лучшим украшением чайного стола является самовар. Его ставят на стол слева от хозяйки. Фарфоровый чайник с заваркой и чашки ставят около самовара. За таким столом, как правило,

сидят не более 3 часов. Если банкет-чай организован с танцами, то он длится дольше. В течение вечера подают безалкогольные напитки.

Праздничный стол для детей требует особого внимания. Дети очень любят праздники, особенно дни рождения. Родители должны знать, кого из своих друзей ребенок хочет пригласить, помочь ребенку приготовить и разослать приглашения. Стол для детей накрывают цветной скатертью и салфетками. Для каждого ребенка предусматривается отдельное место за столом. На тарелочку или за ней кладут «визитную» карточку с именем ребенка. Место именинника украшают лентой, прикрепленной к столу рядом с тарелкой, украшают также вилку или чайную ложку. На стол ставят маленькую вазочку с цветами. Комнату украшают шарами, лентами из цветной бумаги.

На детский праздничный стол желательно подать то, что можно есть без помощи ножа. Закуску накалывают на шпажки, которые втыкают в яблоко или каравай хлеба. Из обычных продуктов — крутых яиц, помидоров и огурцов — можно приготовить интересные закуски, которые вызывают у детей интерес к еде. Это так называемые «зайчики», «грибочки», «поросята», корзиночки и т. д. В достаточном количестве на праздничном детском столе должны быть различные соки, лимонад. Можно подать молочный коктейль, мороженое с фруктами, ягодами, печеньем. Торт или пирог подается с зажженными свечами, число которых соответствует числу лет именинника. Если на день рождения приглашают и взрослых, то для них накрывают отдельный стол.

Детей с малых лет надо обучать культуре питания, правилам поведения в гостях. Важно, чтобы у детей выработалась стойкая привычка тщательно пережевывать пищу, есть аккуратно, не прихлебывая и не брызгая, пользоваться столовыми приборами. Помимо общих правил поведения за столом у детей необходимо воспитывать бережное отношение к хлебу. Нельзя допускать, чтобы они крошили хлеб, катали из него шарики, оставляли надкусанные куски.

Правила подачи и приема пищи. Хозяйка подает блюда с кушаньем сначала гостю, сидящему от нее слева, а он передает его другим. Если хозяйка хочет оказать честь кому-либо из гостей, то она подает блюдо в первую очередь этому гостю. Себя она обслуживает последней и следит за тем, чтобы гости получили все, что им полагается.

В случае проведения большого торжества с привлечением посторонней помощи хозяйка должна следить за общим порядком. При обслуживании гостей ее помощник подает кушанья сначала гостю, сидящему справа от хозяина. Если помогают два человека, то они одновременно начинают обслуживать гостей, сидящих рядом с хозяином и хозяйкой. Тарелку с супом подносят гостю с правой стороны. Наполняют только углубление тарелки. Закуску, рыбу, овощи, жаркое, печенье, конфеты, пирожное подают слева, чтобы было удобно правой рукой брать пищу с блюда.

Перец и соль расставляют по всему столу в маленьких солонках и перечницах. К ним подают маленькие ложечки. Хлеб к столу

подают в хлебницах: белый кладут в посуду с левой стороны, кисло-сладкий — посередине, черный — справа. Холодные закуски рекомендуется ставить на стол не раньше чем за час до прихода гостей, чтобы не ухудшилось их качество.

Натуральные овощи можно подавать в салатниках, а также в хрустальных или фарфоровых вазах. Овощи рекомендуется слегка сбрызнуть водой. Если они нарезаны, то нужно подать вилку, которой гость перекладывает их на свою тарелку.

Малосоленую рыбу подают с веточками зелени и долькой лимона на овальном фарфоровом блюде. Раскладывают ее столовой вилкой. Ко всем видам рыбных закусок, за исключением рыбы под маринадом, подают соус-хрен.

Мясное ассорти подают на овальном или круглом блюде, раскладывают с помощью вилки и ложки. Жареную домашнюю птицу кладут на круглое фарфоровое блюдо, на ножки надевают папильотки.

Горячие закуски подают в посуде, в которой они были приготовлены, на пирожковой или закусочной тарелке, покрытой бумажной салфеткой.

Многие национальные супы готовят и подают в керамических горшочках. Горшочек ставят на тарелку перед гостем, кладут деревянную ложку. Такие супы можно подавать и в глубоких столовых тарелках. Супы-пюре подают в бульонных чашках. Чашку

Як зварыш, так і з'ясі.

с блюдцем ставят перед гостем ручкой влево, ложку кладут перед чашкой ручкой вправо. Заправочные супы подают в глубоких столовых тарелках. Если они поданы с мясом, то в сервировке стола предусматривается столовый нож и вилка.

Блюда из натурального мяса или рыбы лучше всего подать на блюде вместе с гарниром. При подаче натуральных котлет или отбивных из свинины на косточку надевают папильотку. Для перекладывания их предусматривают вилку и ложку.

Если поданы котлеты, фаршированные маслом, об этом нужно предупредить гостей. Разрезать такую котлету нужно осторожно, чтобы не обрызгаться. Для этого ближе к косточке делают вилкой прокол, давая маслу возможность частично вытечь, затем отрезают по кусочку, начиная от острой части котлеты.

Сырники, запеканки подают в мелких столовых тарелках.

Сладкие блюда называют десертом, что в переводе с французского означает «последнее блюдо на столе». Для подачи сладких блюд используют десертные тарелки, вазочки, стаканы, фужеры, блюда, креманки и т. д. Их лучше ставить непосредственно перед десертом.

Торты, пирожные подают в плоской вазе. Для раскладывания торта используются лопаточка, для пирожных — кондитерские щипцы.

Чай, кофе, какао, шоколад следует готовить небольшими порциями, не допуская длительного нагрева. Температура их подачи должна быть не выше 75 °С.

При подаче чая в чашках их ставят на блюдце и подают вместе с чайной ложкой. Розетку с сахаром ставят справа, а с вареньем, медом — слева. В летнее время чай можно подать гостям и как прохладительный напиток. В этом случае его процеживают, добавляют сахар, охлаждают до 8—10 °С. Подают холодный чай в бокалах, фужерах, кувшинах с ломтиками лимона или апельсина.

Если подают чай в самоваре, стол сервируют десертными тарелками, чашками с блюдцами, чайными ложками, ставят заварной чайник.

Напитки ставят на стол в кувшинах. Отдельно подают в салатнике пищевой лед и щипцы для льда, соломинки. Напитки разливают в бокалы, фужеры, конические стаканы.

Бутылки с прохладительными напитками перед подачей на стол тщательно протирают и ставят закупоренными; открывают их непосредственно перед употреблением за столом. Горлышко открытой бутылки протирают салфеткой и затем разливают напиток в фужеры или стаканы, наполняя их при этом на $^2/_3$ емкости. Не принято наливать напитки в фужеры через стол или с левой стороны правой рукой.

Все безалкогольные напитки должны быть хорошо охлажденными (4—6 °С), так как при этом они приобретают более приятный вкус и лучше утоляют жажду. Разливать напиток из кувшина удобнее, если он не до верха наполнен. Чтобы налить напиток, нужно подойти к гостю справа и правой рукой наполнить фужер.

Справа обычно лежат ножи, обращенные лезвием к тарелке, слева — вилки, зубцами вверх. Ближе всего к суповой тарелке расположен большой прибор для мясного блюда, затем, если в меню предусмотрена рыба, рыбный нож и вилка или две вилки. Суповая ложка лежит справа от рыбного ножа. И, наконец, закусочный прибор, средний по размеру, кладется по краям уже разложенных приборов или крест-накрест на закусочной тарелке и частично покрывается салфеткой. Десертные приборы расположены за тарелкой либо параллельно краю стола: нож и ложка ручками вправо, вилка — влево, либо веером ручками вправо. Если десертного прибора нет, то суповая ложка может лежать за тарелкой. Очередность использования бокалов такая же, что и суповых приборов, т.е. первым берут тот, что стоит крайним справа.

Нож и вилку держат над тарелкой под небольшим углом. Нож используют для нарезания, а также как вспомогательный инструмент для накладывания пищи на вилку. Если едят ножом и вилкой, нож держат в руке и в тот момент, когда пользуются только вилкой. Если нужно временно положить нож и вилку, их кладут по обе стороны тарелки, на ее края, чтобы не выпачкать

скатерть. После окончания обеда или ужина нож и вилку (выпуклостью вниз) кладут на тарелку параллельно друг другу.

Хлеб берут рукой (а не вилкой), кладут на пирожковую тарелку. Едят хлеб, отламывая от куска левой рукой небольшие кусочки. Пирожки не разламывают.

Маслом намазывают отломленный кусочек хлеба, который удерживают пальцами левой руки на пирожковой тарелке (а не на весу). Для этой цели лучше использовать специальный нож для масла (можно использовать любой другой, но следить, чтобы остатки пищи от блюд не переносились ножом на масло).

Варенье, джем, повидло кладут сначала на пирожковую тарелку, а затем намазывают их на ломтик хлеба.

Суп или бульон, который подают в чашках, нужно есть ложкой, держа ее в правой руке, левой придерживают чашку за ручку. Остаток негорячего бульона в чашке можно выпить, держа чашку в правой руке, предварительно положив на блюдце ложку. Если суп подают в тарелке, то ее наполняют до внутреннего края. Когда подливают суп, ложку следует оставлять в тарелке. Если желаете съесть весь находящийся в тарелке суп, левой рукой немного наклоните тарелку от себя.

Рыбные блюда едят с помощью специальных ножа и вилки или двух вилок: той, что в правой руке, разделяют рыбу на кусочки, той, что в левой,— кладут в рот. Рыбу нужно есть по частям: сначала снять кожу и отделить мясо от костей на верхней части рыбы; мелкие косточки удалить с помощью рыбного прибора и положить их на рядом стоящую тарелку или на край своей тарелки.

Мясные изделия из рубленого и мелкокускованного мяса (рулет, котлеты, гуляш, бефстроганов) едят вилкой. Порционные куски мяса нарезают по мере употребления, чтобы мясо не остыло. Жаркое из птицы можно брать рукой. Однако правильнее даже мелкую птицу есть при помощи ножа и вилки. Нарезанную колбасу кладут с помощью специальной вилки себе на тарелку и своим ножом и вилкой освобождают от кожицы. Сосиски едят с помощью ножа и вилки.

Мягкую пищу, например картофель и овощи, не режут ножом, а разделяют на кусочки ребром вилки. Нельзя превращать картофель в пюре, чтобы съесть все остатки соуса в тарелке.

Рис едят вилкой, но рисовую жидкую кашу, отварной рис в бульоне едят ложкой.

Если к столу подали яйца «в мешочек», верхнюю часть яйца легонько разбить ложечкой, очистить от скорлупы, положить ее на тарелку, затем ложечкой аккуратно достать содержимое яйца. Сваренные вкрутую яйца перед употреблением очищают от скорлупы и разрезают вдоль. Яичницу-глазунью едят вилкой и чайной ложкой (желток). Если глазунья приготовлена с ветчиной, необходимо пользоваться ножом.

Омлеты и картофельные оладьи едят с помощью двух вилок.

Паштет обычно едят вилкой, но можно намазать его и на кусочек хлеба.

Сливочное масло берут специальным ножом, кладут на край своей тарелки, а потом собственным ножом намазывают на хлеб или булку.

Торт, пирожные с кремом и другие кондитерские изделия едят с помощью специальной или чайной ложечки или вилочки. Если пирожное лежит на маленькой бумажной салфетке, то его берут на свою тарелку вместе с салфеткой.

Твердые пирожные, кексы, ромовые бабы едят по кусочкам, отламывая их правой рукой.

Груши и яблоки едят при помощи фруктового ножа или фруктового прибора. Плоды разрезают на 4 или 8 частей, в большинстве случаев очищают от кожуры, затем по кусочку едят вилкой. Мандарины чистят руками, а апельсины ножом. Если подан виноград, то ягоды обрывают с кисти, которую держат в левой руке. Сливы разламывают руками и удаляют косточку.

Чай, кофе подают в чашках с ложечкой, однако нельзя пить их с помощью этой ложечки. Если вам доливают кофе, то чашку при этом над блюдцем не поднимают. Когда наливают чай, ложечку можно оставлять в стакане, но никогда ее не оставляют в чашке. Ложечку вынимают из стакана после того, как чай налит. Нужно подождать, пока куски сахара растворятся в стакане, не следует размельчать их силой. Сахар нужно брать щипцами или кончиками пальцев, но не своей ложкой.

Если на столе нет пепельницы, то в этом доме не курят. Нельзя использовать в качестве пепельницы тарелку или розетку.

Как известно, цветы являются неотъемлемым атрибутом застолья. Скромные цветы размещают в глиняные вазы, сосуды из дерева. Для гвоздик и роз лучше использовать хрустальные или металлические вазы ручной чеканки. Цветущие ветки, луговые травы хорошо сочетаются с керамикой.

За столом предпочтительнее беседа, которая не мешает приему пищи. Застольные речи должны быть краткими и ясными. И в праздники и в будни необходимо соблюдать умеренность в еде.

НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ ЗАСТОЛЬЯ

Существующие правила гостеприимства являются естественным продолжением древних народных обычаев, традиций прошлого. Конечно, в наши дни уже в основном утратили свое прежнее значение ритуалы, связанные с религиозной символикой, национальным и классовым неравенством в обществе. В то же время сохранились многие национально-этнические традиции, обычаи и ритуалы проведения того или иного торжества.

Среди многочисленных национальных семейно-обрядовых торжеств особое место всегда занимали свадебные, родинные и поминальные. Белорусская свадьба была и остается поныне большим торжественным и радостным праздником. Он включает все виды самодеятельного искусства: встречи молодых, торжественный на-

каз, поздравления, жанровую музыку, народные танцы, песни, игры и т. д. Застолье проходит весело, наполнено здоровым народным юмором. В добрых пожеланиях, веселых присказках, шутках, здравицах проявляются чувства любви и уважения к жениху и невесте, родителям молодых, почитания и всех присутствующих.

На свадебный стол, как правило, подают традиционные кулинарные изделия — студень, пячисты, каравай. В некоторых местностях специально для молодых ставят на стол запеченую курицу, яичницу-колотуху, узвар. По народным поверьям, эти кулинарные изделия и напитки являются символом продолжения рода, благополучия и здоровья молодоженов. По нормам морали считалось неприличным употреблять молодоженам вино и водку. Глубокий смысль в этом негласном запрете немалый.

Важным элементом свадебной обрядности является выпечка ритуального каравая. Она всегда сопровождалась песнями «каравайниц». Вот одна из них:

А на небе месячык узыходзіць,
Ды ў дзяжы каравай падыходзіць,
А да гары вечачка падымае
І да сябе каравайніц прызывае:
А ўстаньце, малодкі, не сядзіце,
Памыйце рукі бяленькія,
Замясіце каравай харашэнька.
Што ў нашым караваі:
А сямі крыніц вада,
А сямі пшаніц мука,
А сямі кароў масла,
Дай, Божа, маладым шчасце.

Для белорусских родин также были характерны свои ритуальные хлебобулочные изделия, блюда и напитки: хрусты, перники, оладки с маком, яешня-колотуха, узвары, квасы. Среди них особое место занимала «бабіна каша». Варили ее из пшенной или гречневой крупы в глиняном горшке. За право овладения этим обрядовым блюдом шла веселая и шумная «торговля». По ритуалу ее вручали тому гостю, который дарил самый лучший подарок. Он разбивал горшок, резал на кусочки кашу, угощал всех присутствующих.

В настоящее время этот ритуал изменил свою форму и содержание. Вместо каши готовят пирог или торт, подают конфеты, печенье. В деревнях варят по традиции кашу, но нередко уже в кастрюлях, а не в горшках.

До сих пор сохранились и поминальные обычаи и обряды. Значение этих традиций заключается прежде всего в укреплении родственных связей, в сплочении семьи. Они выполняют миротворческую миссию, прививают любовь к ближним. Как и в давние времена, близкие и родственники собирались, чтобы добрым словом помянуть усопших. Особенно выделялся культ осенних «дедов», отмечавшихся 26 октября по старому стилю. К ним тщательно готовились: наводили порядок и чистоту в доме. На поминальный

ужин подавали обрядовые блюда, кулинарные изделия и напитки: квас, медуху, сбитень, сыту, студенину, кутью, канун и др.

Сквозь христианскую оболочку главнейших календарных праздников, в том числе и таких, как рождественско-новогодние, весенне-пасхальные, отчетливо проступает забота о благополучии людей. Примечательна в этом плане и народная толока, несшая огромный потенциальный заряд трудолюбия и взаимопомощи. Толочники как в городе, так и на селе помогают сообща выполнить без особого вознаграждения нужную и полезную работу своим соседям, родственникам или друзьям (строительство, капитальный ремонт дома, хозяйственно-бытовых помещений и т. д.).

Застолье на толоке — интересный ритуал. Толочники не спеша обсуждают сделанное, за столом рассказывается об опыте такой традиции, много шуток, смешных историй. Все дружно поют песни, среди них и народная толочная:

Чыя ж гэта талака
Шчуку-рыбу валакла
Да сябе вячэраць...

Особо следует остановиться на традициях сервировки белорусского стола. Для него характерно разнообразие утвари, посуды, изготовленных из глины, дерева, металла, лозы, стекла, льна, соломки. Отличительная особенность белорусской сервировки стола прошлого и настоящего заключается в том, что отдельные блюда, кулинарные изделия подают в горячем виде и в той посуде, в которой они готовились. На подставках в них подают яечню-калатуху, шкварки из сала, комовики, драники, жареную колбасу. Печисты, жареные тушки птицы, поросенка разрезают на части и подают так, чтобы они сохраняли первоначальную форму и вид. Возле них ставят в небольших судках горчицу, тертый хрен.

Калі хлеб у возе,
то няма бяды ў дарозе.

По традиции сидящим за столом подают полотенца-рушники с национальными узорами, хлеб собственной выпечки обычно кладут на льняную скатерть и покрывают полотняной салфеткой. Он является не только угощением, но и украшением стола, символом достатка семьи. На стол всегда подавали березовый, кленовый сок или квас, напитки и настои из различных ягод (брусники, клюквы, черники и др.) и дикорастущих растений, медуху, кулагу, солодуху. Их ставили обычно посреди стола в кувшинах.

Трапеза начиналась обычно с холодных закусок. Подавали соленые, вареные или жареные грибы, квашеную капусту, малосольные огурцы, отварную или жареную рыбу и т. д. Торжественное застолье было, как правило, лишено первых блюд. В конце

трапезы ставили на стол изделия из теста: хрущи, перники, коржи. В посуду, изготовленную из дерева, накладывали свежие яблоки, сливы, груши, плоды рябины, калины.

Следует отметить, что в Беларуси, богатой лесом и запасами хорошей глины, с давних времен широко использовалась деревянная и керамическая посуда. Из дерева изготавливают солонки, ковшики, ступки, ложки, хлебницы. Из керамической посуды наиболее часто используют горшочки для приготовления различных тушеных национальных блюд, чайные и кофейные сервизы, кувшины, вазы для цветов. Заслуженный авторитет не только в нашей республике, но и за ее пределами, завоевала цветная стеклянная посуда стеклозавода «Неман». Очень эффектна посуда из цветного стекла под «рубин», желтого, золотистого, зеленоватого, розового оттенков.

БЛЮДА БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Салаты — легкая питательная закуска, для приготовления которой используют разнообразные продукты: овощи, грибы, мясо, рыбу, яйца, сыр и др.

Если используют сушеные грибы, их перебирают, тщательно промывают и замачивают в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы нужно откинуть на дуршлаг. Воду, в которой набухали грибы, процеживают через марлю, а затем заливают промытые грибы и варят в течение 1—1,5 часа.

Салаты из сырых овощей необходимо готовить непосредственно перед употреблением, из вареных — примерно за час до их использования.

Корнеплоды и картофель заливают кипящей водой и варят в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.

При варке свеклы для сохранения цвета добавляют столовый уксус из расчета 1 % от ее веса. Свеклу обычно варят примерно 2 часа, однако этот процесс можно значительно ускорить. Через час после варки свеклы (без добавления уксуса) отвар сливают и корнеплоды заливают холодной водой. Через 15—20 минут они готовы к употреблению.

Редьку очищают и вымачивают в холодной воде 15—20 минут.

Салаты заправляют растительным маслом, майонезом, сметаной, различными заправками. Для придания блюдам различных вкусовых оттенков в заправки добавляют соусы «Томатный», «Южный» и др. Следует помнить, что людям, склонным к полноте, лучше употреблять салаты с нежирными заправками: кефиром, простоквашей, соками.

Салатная заправка: 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана 3 %-ного уксуса, перец, сахар, соль.

Растительное масло смешать с уксусом, добавить соль, сахар, перец. Все тщательно перемешать.

Горчичная заправка: 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки столовой горчицы, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, перец, сахар, соль.

Все компоненты соединить и тщательно перемешать.

Заправка из сметаны с уксусом: 0,5 стакана сметаны, 1—1,5 ст. ложки 3 %-ного уксуса, сахар, соль.

Все компоненты соединить и тщательно перемешать.

Соус-майонез: 0,5 стакана растительного масла, желток 1 яйца, 0,25 ч. ложки горчицы, соль, сахар, уксус по вкусу.

В фарфоровую посуду отделить желтки яиц, добавить горчицу, соль и перемешать до образования однородной массы. Затем небольшими порциями по одной чайной ложке влить растительное масло, тщательно перемешать. Добавить сахар, уксус и снова перемешать.

Соус-хрен с уксусом: 100 г хрена, 3 ст. ложки уксуса, 0,75 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, соль.

Очищенный хрен измельчить на терке, залить кипятком и закрыть сверху крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, сахар, соль и все перемешать.

Соус-хрен со сметаной: 100 г хрена, 1 стакан сметаны, 1 ч. ложка сахара, соль.

Хрен натереть на терке, смешать со сметаной, добавить соль, сахар.

Помните, что соусы из хрена нужно хранить в плотно закрытой посуде.

Лук маринованный: 1 луковица, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, лавровый лист, перец, соль, сахар.

Лук очистить, крупные луковицы нашинковать, а мелкие перерезать пополам. Положить в неокисляемую посуду, добавить уксус, растительное масло, перец горошком, лавровый лист, прогреть на огне и охладить. Готовый лук должен быть мягким, но упругим.

Салат картофельный острый

4 картофелины, 2 свеклы, 0,5 корня хрена, 1,5 ст. ложки 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки майонеза, 1 яйцо, зелень, соль.

Отварные очищенные овощи нарезать кубиками, добавить натертый хрен, уксус, растительное масло, перемешать и выдержать два часа в холодильнике. Затем заправить майонезом, уложить в салатник горкой, украсить яйцом и зеленью.

Ассорти овощное

1—2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 100 г капусты, 80 г зеленого горошка, 1 огурец, 1 помидор, зелень, соль.

Для заправки: 4 ч. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки сахара, 0,2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки столового уксуса, перец, соль.

Отварить отдельно свеклу, морковь и картофель. Очистить, нарезать кубиками вместе со свежими огурцами и морковью. Свежую капусту нашинковать и протереть с солью. Помидоры нарезать

дольками. Все перемешать, добавить зеленый горошек и уложить горкой в салатник, полив салатной заправкой.

Салат из белокочанной капусты

400 г капусты, 1 морковь или 1 луковица, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

У капусты удалить пожелтевшие, подвядшие листья, промыть, нашинковать, добавить соль и перетереть до выделения сока. Морковь или лук нарезать тонкой соломкой, соединить с капустой, добавить сахар, перемешать и заправить майонезом. Готовый салат уложить горкой в салатник и украсить зеленью.

Салат из белокочанной капусты, моркови и яблок

300 г капусты, 1 яблоко, 1 морковь, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, зелень, соль.

Капусту подготовить так, как указано выше. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Морковь очистить, промыть. Яблоки и морковь нарезать тонкой соломкой и соединить с капустой. Заправить сметаной или майонезом, сахаром, украсить зеленью.

Салат из белокочанной капусты и свеклы

300 г свежей капусты, 1 свекла (отварная), 4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки уксуса, 0,5 ч. ложки сахара, соль.

Вареную свеклу очистить, нарезать соломкой, заправить растительным маслом. Свежую капусту и лук репчатый очистить, промыть, нашинковать, добавить соль, уксус, сахар и смешать с подготовленной свеклой.

Салат из свеклы с хреном

3 свеклы, 4 ст. ложки сметаны, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 0,5 ч. ложки сахара, 6 г хрена, уксус, соль.

Красную свеклу испечь, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить натертые на терке хрен и репчатый лук, растертый с солью чеснок, сахар, сметану, уксус и соль. Все перемешать.

Салат из свеклы с сельдью

3 свеклы, 100 г сельди, 0,5 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, зелень.

Вареную свеклу, репчатый лук очистить, нарезать соломкой. Мякоть сельди (филе) нарезать наискось тонкими ломтиками. Овощи перемешать с сельдью, уложить в салатник, полить майонезом, украсить зеленью. Салат можно приготовить и без лука.

Салат из свеклы с чесноком

4 свеклы, 4 зубчика чеснока, 4 ст. ложки сметаны или майонеза, сахар, зелень, соль.

Вареную свеклу очистить, нарезать ломтиками или соломкой, чеснок мелко порубить и соединить со свеклой, посолить, перемешать. Заправить сметаной или майонезом. Уложить горкой в салатник и украсить зеленью.

Салат из свеклы и огурцов

2 свеклы, 2 огурца, 0,5 луковицы, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны или майонеза.

Вареную свеклу, свежие огурцы очистить, нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нарубленные яйца, нашинкованный репчатый лук и перемешать. Заправить майонезом или сметаной. Уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Салат «Розовые щечки»

2,5 свеклы отварной, 1 яблоко, 0,5 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Охлажденную очищенную отварную свеклу нарезать мелкой соломкой, посыпать солью, сахаром. Перемешать с яблоками, очищенными от кожуры, сердцевины и нарезанными соломкой. Заправить салат сметаной, оформить ломтиками яблок, зеленью.

Салат «Радужный»

2 свеклы, 2 яйца, 0,5 луковицы, 2 ст. ложки зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Отварную свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками. Очищенные яйца, репчатый лук и листья петрушки мелко нарубить. Все перемешать, добавить зеленый горошек и майонез. Салат уложить горкой в салатник и оформить входящими в него компонентами.

Салат «Крестьянский»

2,5 свеклы, 0,5 луковицы, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны или майонеза, соль.

Свеклу отварить, очистить и нашинковать соломкой. Репчатый лук очистить и также нашинковать соломкой. Вареное яйцо очистить, мелко порубить. Подготовленные компоненты соединить, заправить сметаной или майонезом. Уложить в салатник горкой и оформить.

Салат «Зимний»

3 свеклы, 1 огурец, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, сахар, зелень, соль.

Вареную свеклу, соленые огурцы, репчатый лук очистить, нарезать соломкой, перемешать, заправить майонезом, по вкусу солью, сахаром. Уложить в салатник горкой, украсить зеленью.

Салат «Осенний»

1 свекла, 1 яблоко, 100 г капусты, 100 г зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Очищенную вареную свеклу и яблоко (без кожуры и сердцевины) нарезать мелкими кубиками. Капусту мелко нашинковать и перетереть с солью. Овощи соединить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом. Уложить горкой в салатник и украсить зеленью.

Салат из свеклы и редьки

3 свеклы, 1 редька, 0,5 луковицы, 2 ст. ложки заправки, сахар, зелень, соль.

Вареную свеклу и репчатый лук очистить, нарезать соломкой. Очищенную, вымоченную в холодной воде в течение 15 минут редьку также нарезать соломкой. Все овощи перемешать, запра-

вить солью, сахаром, салатной заправкой, уложить в салатник и украсить зеленью.

Салат закусочный

1 редька, 1—2 огурца, 3 ст. ложки сметаны, 20 г зеленого лука, 0,5 ст. ложки 2%-ного раствора лимонной кислоты или лимонного сока, укроп, соль.

Редьку очистить, промыть, натереть на терке. Огурцы (свежие) нашинковать, смешать с редькой, посолить и добавить разведенную лимонную кислоту или лимонный сок. Салат уложить горкой на блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, укропом и полить сметаной.

Салат из редьки

2 редьки, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Редьку очистить, на 15—20 минут положить в холодную воду, нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Лук нашинковать и соединить с редькой, перемешать, заправить сметаной, солью. Уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Салат из редьки и моркови

2 редьки, 1 морковь, 1 яйцо, 0,5 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, зелень, специи, соль.

Очищенную и промытую редьку нашинковать, растереть с солью и оставить на 15—20 минут на холоде, чтобы удалить горечь, затем добавить мелко нашинкованную морковь, рубленое вареное яйцо, специи и заправить майонезом. Уложить в салатник и украсить зеленью.

Салат «Здоровье»

Вариант 1-й: 120 г свежей капусты, 1 морковь, 0,5 луковицы, 2 яблока, 1 ст. ложка растительного масла, 1,5 ч. ложки сахара, специи, зелень, соль.

Подготовленную капусту нашинковать, перетереть с солью, сахаром. Очищенную морковь и яблоки (без сердцевины) натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Подготовленные продукты перемешать, посолить, заправить растительным маслом, специями. Готовый салат украсить зеленью.

Вариант 2-й: 4 моркови, 2 яблока, 30 г зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза.

Морковь и яблоки очистить и натереть на терке. Добавить половину нормы мелко нашинкованного зеленого лука, майонез и перемешать. Салат уложить горкой в салатник и посыпать оставшимся луком.

Салат из моркови с чесноком

6 морковей, 4—5 зубчиков чеснока, 4 ст. ложки майонеза или сметаны, сахар, соль.

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Чеснок мелко порубить и соединить с морковью, перемешать и заправить майонезом или сметаной. Уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Салат из яблок

4 яблока, 3 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 3 ст. ложки майонеза, зелень.

Яблоки (без кожуры и сердцевины) нарезать средними кубиками. Добавить зеленый горошек, рубленые вареные яйца, майонез и перемешать. Выложить в салатник, оформить зеленью.

Салат из помидоров с сыром

4 свежих помидора, 40 г голландского сыра, 2 ст. ложки майонеза, 3—4 зубчика чеснока, зелень петрушки, перец, соль.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зубки чеснока очистить от кожицы и мелко порубить. Кружки помидоров посыпать измельченным чесноком, солью, перцем. Сыр натереть на терке и положить наверх помидоров, полить майонезом, украсить зеленью.

Салат калорийный

300 г отварных (150 г сушеных) грибов, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, 1,5 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, соль.

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить, как описано на с. 51), пропустить через мясорубку, добавив мелко нарубленные яйца и репчатый лук. Сыр измельчить на терке, перемешать с грибами, посолить. Салат заправить майонезом.

Салат белорусский

40 г сушеных белых грибов, 200 г говяжьей печенки, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 2 яйца, 0,75 стакана майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, перец, зелень, соль.

Белые сушеные грибы обработать и сварить так, как указано на с. 51. Затем грибы мелко нашинковать. Сварить говяжью печенку, охладить и мелко нарезать. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать на масле. Огурцы очистить от кожицы и нарезать дольками. Соединить все компоненты, добавив перец, соль, половину нормы майонеза. Перед подачей на стол салат заправить оставшимся майонезом.

Салат из шампиньонов

400 г шампиньонов, 1 луковица, 1—2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки 2%-ного раствора лимонной кислоты, соль.

У шампиньонов очистить ножки, снять со шляпок тонкую пленку, промыть, залить горячей водой, добавив разведенную лимонную кислоту, и варить до готовности.

Репчатый лук, отваренные и охлажденные шампиньоны нарезать полукольцами, заправить растительным маслом, солью, перцем. Подготовленную массу уложить горкой в салатник, украсить дольками яиц.

Салат «Минский»

4 картофелины, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 200 г квашеной капусты, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки 2%-ного раствора лимонной кислоты, 1 ч. ложка сахара, зелень, соль.

Подготовить шампиньоны, как описано в предыдущем рецепте. Отваренный в кожуре и охлажденный картофель нарезать соломкой и перемешать с квашеной капустой и шампиньонами, добавив сахар, растительное масло и соль. Готовый салат украсить зеленью.

Салат овощной с грибами

100 г вареных грибов, 100 г соленых огурцов, по 1,5 моркови и луковицы, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, сахар, соль.

Лук нашинковать и промариновать 3—4 часа в 3%-ном уксусе с добавлением сахара. Вареные грибы, морковь, соленые очищенные

огурцы нарезать соломкой. Овощи соединить, перемешать, добавить соль. Уложить в салатник, полить растительным маслом. Украсить вареной морковью, репчатым луком, зеленью.

Салат из соленых грибов со сметаной

300 г соленых грибов, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Соленые грибы (грузди, зеленки, подзеленки и др.) нарезать соломкой, так же нарезать репчатый лук, перемешать, заправить сметаной. Уложить горкой в салатник, посыпать рубленой зеленью.

Икра грибная

450 г соленых грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, перец, соль.

Соленые грибы пропустить через мясорубку вместе с обжаренным репчатым луком, добавить перец, соль. Все тщательно перемешать. Подготовленную икру уложить горкой в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат аппетитный

1 редька, 60 г сушеных грибов, 2 яйца, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, перец, соль.

Белые сушеные грибы подготовить, как указано на с. 51, и мелко нарезать. Редьку очистить и нашинковать соломкой. Лук репчатый нарезать полукольцами, яйцо порубить. Все соединить, заправить солью, перцем и майонезом.

Закуска из шампиньонов

600 г шампиньонов, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, растительное масло, соль.

Свежие шампиньоны обработать, сварить до полуготовности, охладить, запанировать в муке, смочить в яйце, вторично запанировать в сухарях и обжарить в большом количестве жира. Подать в холодном виде.

Салат овощной с уткой

150 г мякоти вареной утки, 1 маринованный огурец, 1 морковь, 3 свежих яблока, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Мякоть вареной утки без кожи, маринованные огурцы, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, вареную морковь нарезать тонкими ломтиками, перемешать, заправить смесью майонеза и сметаны, посолить. Готовый салат уложить горкой в салатник, оформить кусочками оставшегося мяса, зеленью и овощами.

Салат гродненский

100 г вареной говядины, 200 г капусты, 3 помидора, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Отварную говядину нарезать ломтиками. Свежие помидоры нарезать дольками, репчатый лук — полукольцами. Свежую капусту нашинковать мелко и слегка перетереть. Все перемешать и заправить частью майонеза, посолить по вкусу. Уложить горкой в салатник, сверху залить оставшимся майонезом, украсить ломтиками вареного мяса, помидоров и зеленью.

Салат «Папараць-кветка»

100 г окорока или ветчины, 100 г вареной говядины, 3 помидора, 3 огурца, 1,5 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Говядину отварить и нарезать мелкими ломтиками. Нежирные окорок или ветчину, огурцы и помидоры нарезать соломкой, маринованный лук измельчить. Все продукты перемешать, посолить и заправить частью майонеза. Салат уложить горкой в салатник, залить оставшимся майонезом, украсить зеленью.

Салат пикантный

250 г вареной говядины, 1 огурец, 1 луковица, 100 г маринованного перца, 4 ст. ложки томатного пюре, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, красный перец, зелень, соль.

Вареную говядину, маринованные огурцы, репчатый лук, сладкий маринованный перец нарезать соломкой. В томатное пюре добавить растительное масло, соль, уксус и хорошо перемешать с подготовленными продуктами. Выдержать для маринования в холодильнике 2—3 часа. Готовый салат уложить горкой в салатник, посыпать красным молотым перцем, украсить зеленью.

Салат могилевский

100 г вареной говядины, 200 г редьки или красного редиса, 1 луковица, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, зелень, 1 морковь, перец, соль.

Говядину отварить и нарезать мелкими ломтиками. Репчатый лук нарезать полукольцами, морковь, редьку — соломкой, вареные яйца мелко порубить. Подготовленные продукты перемешать, добавив соль, перец и майонез. Готовый салат украсить зеленью.

Салат «Журавинка»

150 г вареной говядины, 3 соленых огурца, 100 г вареных грибов, 2 луковицы, клюква, 4 ст. ложки салатной заправки, зелень, соль.

Отварную говядину, грибы и очищенные соленые огурцы нарезать соломкой, репчатый лук — кольцами. Все перемешать вместе с салатной заправкой, добавить соль. Выложить в салатник горкой, украсить клюквой и зеленью.

Салат острый

200 г вареного языка, 1,5 маринованного огурца, 2 луковицы, салатная заправка, зелень.

Вареный язык нарезать соломкой. Маринованные огурцы и репчатый лук мелко нарезать и перемешать с подготовленным языком, добавив салатную заправку. Уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Салат из печенки

200 г вареной печенки, 3 картофелины, 1 соленый огурец, 1,5 луковицы, салатная заправка, зелень.

Отварить отдельно печенку, картофель и мелко нарезать. Соленые огурцы и репчатый лук нарезать соломкой. Все перемешать, добавив салатную заправку. Салат уложить горкой в салатник, оформить зеленью.

Салат из курицы и грибов

150 г мякоти вареной курицы, 250 г вареных грибов, 30 г сыра, 2 яйца, 1 консервированный огурец, 1,5 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Вареные мякоть курицы и грибы, консервированные огурцы нарезать соломкой. Сваренные вкрутую яйца порубить. Лук нашинковать и спассеровать на растительном масле, сыр натереть на крупной терке. Все продукты перемешать и заправить солью и частью майонеза, уложить в салатник, полить оставшимся майонезом. Салат украсить ломтиками курицы, яйцом и зеленью.

Салат «Неманский»

150 г мякоти вареной утки, 2 соленых огурца, 3 моркови, 1 картофелина, 1 луковица, 1 ч. ложка аджики, 4 ст. ложки майонеза, зелень.

Мякоть отварной утки (без кожи), вареные картофель и морковь, соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать. Подготовленные продукты перемешать, заправить частью майонеза с добавлением соуса «Аджика». Уложить горкой в салатник, залить оставшимся майонезом, украсить зеленью.

Салат «Домашний»

250 г рыбы, 2 яйца, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Рыбу разделать на филе без кожи и костей, припустить на слабом огне с добавлением лаврового листа, перца и лука, охладить и нарезать ломтиками. Вареные вкрутую яйца порубить, репчатый лук нашинковать, соединить с рыбой, посолить, перемешать и заправить майонезом.

Салат уложить горкой в салатник, украсить рублеными яйцами, зеленью.

Салат «Борисовский»

150 г вареной рыбы, 2 свеклы, 40 г сыра, 1 яйцо, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Рыбу приготовить, как для салата «Домашний». Яйцо сварить вкрутую. Вареную свеклу и сыр нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук нашинковать. Все продукты посолить, перемешать, заправить майонезом и уложить горкой в салатник. Украсить ломтиками свеклы, рубленым яйцом, зеленью.

Салат овощной с сельдью

1 картофелина, 1 морковь, 1 огурец, 1 помидор, 1 луковица, 20 г филе сельди, 1 яйцо, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Вареные картофель, морковь, свежие помидоры и огурцы, мякоть сельди нарезать кубиками, лук нашинковать. Все продукты соединить, посолить, перемешать, уложить горкой в салатник, полить майонезом, украсить рубленым яйцом и зеленью.

Салат «Новинка»

1 банка консервов (250 г), 2 отварных яйца, 2 ст. ложки отварного рассыпчатого риса, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Рыбные консервы (в масле или натуральные) измельчить, смешать с рублеными яйцами, отварным рассыпчатым рисом и нарезанными кубиками солеными огурцами, заправить солью, майонезом. Уложить горкой в салатник, украсить рублеными яйцами и зеленью.

Салат «Розовый»

80 г филе сельди, 2 отварные свеклы, 1 луковица, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Филе сельди, репчатый лук, отварную свеклу нарезать соломкой, перемешать и заправить уксусом, солью и майонезом. При подаче оформить зеленью.

Салат из сельди

100 г филе сельди, 70 г сыра, 3 отварных яйца, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза.

Мякоть сельди (филе) нарезать тонкими ломтиками, лук — полукольцами, сыр натереть на крупной терке, яйца порубить. Все перемешать и заправить майонезом. Уложить горкой в салатник, украсить рублеными яйцами и зеленью. Салат можно приготовить и без сыра.

Икра закусочная из сельди

40 г сельди, 1 морковь, 100 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень.

Филе сельди, вареную морковь, плавленый сыр пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло и перемешать. Подготовленную массу хорошо выбить, уложить на селедочницу, придать форму рыбы, украсить сливочным маслом и зеленью.

Салат «Особый»

1 банка консервов, 2 отварных яйца, 2 ст. ложки зеленого горошка, 40 г сыра, 2 ст. ложки майонеза.

Рыбные консервы измельчить, сыр нарезать мелкими кубиками, яйца порубить.

Все соединить, добавить зеленый горошек и перемешать. Заправить солью, майонезом, уложить горкой в салатник, украсить рублеными яйцами, зеленым горошком, зеленью.

Карп фаршированный

800 г карпа, 20 г пшеничного хлеба, 4 ст. ложки молока, 2—3 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки сахара, 2 моркови, 2—3 зубчика чеснока, перец, соль.

Рыбу очистить от чешуи, промыть, отрезать голову, выпотрошить, не разрезая брюшка, и снова промыть. Нарезать на куски, вырезать из них мякоть, не повреждая кожу и оставляя хребтовую кость.

Мякоть пропустить через мясорубку, добавить смоченный в молоке хлеб, сырое яйцо, нашинкованный репчатый лук, вторично пропустить через мясорубку. В эту массу добавить масло, сахар, перец, соль и перемешать. Полученным фаршем заполнить подготовленные куски рыбы. На дно кастрюли положить сырые нарезанные морковь, лук, чеснок и немного шелухи от лука, на них — куски рыбы, наполненные фаршем, а сверху слой овощей. Содержимое залить горячей водой и варить на слабом огне до готовности. Подать в соусе, полученном при варке рыбы.

Галки рыбные

600 г рыбы, 1 луковица, 1 ст. ложка крахмала, 0,5 стакана молока или воды, 2 ст. ложки соуса-хрена, перец, соль.

Рыбу (судак, треска, хек и др.) очистить, тщательно промыть, отделить мякоть от костей и пропустить вместе с репчатым луком через мясорубку. Добавить картофельный крахмал, соль, перец, молоко или воду и хорошо перемешать. Полученную массу разде-

лать в виде клецек (по 2—3 шт. на порцию), сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Подать в холодном или горячем виде с соусом-хреном.

Рулет рыбацкий

750 г филе рыбы, 1 морковь, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка желатина, 2 яйца, 2 ст. ложки соуса-хрена, зелень, соль.

Рыбу разделать на филе без кожи и костей, распластать. На пласт положить нарезанные брусочками вареную морковь и дольками вареные яйца, пассерованный на масле лук, набухший желатин, свернуть рулетом, завернуть в салфетку или марлю, перевязать шпагатом и варить в подсоленном рыбном бульоне до готовности. Кагда рулет остынет в бульоне, переложить его под легкий пресс на 2—3 часа. Сняв марлю и шпагат, рулет нарезать ломтиками, выложить на блюдо, украсить вареной морковью и зеленью. К рулету подать соус-хрен.

Рулет из свинины

1,5 кг свинины, 50 г вареных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка жира, перец, соль.

Мясную свинину в виде большого пласта толщиной 2 см выровнять, равномерно уложить на нем фарш. Для его приготовления морковь и лук нарезать соломкой, слегка обжарить; вареные грибы мелко нарезать. Все соединить, добавить сырое яйцо, соль, перец и хорошо перемешать.

Свернуть в виде рулета, перевязать, отварить в подсоленной воде и охладить под прессом. Нарезать ломтиками, разложить на блюдо, украсить овощами и зеленью, подать с хреном, майонезом или горчицей.

Рулет борисовский

850 г свинины, 490 г шпика, 3 яица, 1 морковь, 3—4 зубчика чеснока, перец, соль.

Шпик нарезать тонким пластом и отбить, посолить, поперчить. На тонко отбитый шпик уложить свиной фарш, а сверху вареные яйца и морковь. Свернуть в виде рулета, завернуть в марлю, перевязать шпагатом и варить до готовности. Рулет охладить, положить под пресс. При подаче на стол снять марлю и шпагат, рулет нарезать ломтиками.

Рулет «Любительский»

850 г свинины, 250 г сыра (голландского или российского), 250 г копченой корейки, специи, соль.

Лопаточную часть свинины разделать на куски, слегка отбить, посыпать солью и перцем. Сыр нарезать пластинками, ровным слоем уложить на отбитые куски свинины, а сверху положить кусочки копченой корейки. Все свернуть в виде рулета, перевязать шпагатом и жарить в духовке до готовности. Затем охладить и положить под пресс на 3—4 часа. При подаче на стол снять шпагат, рулет нарезать тонкими ломтиками.

Рулет из говядины

750 г мякоти говядины, 100 г шпика, 1,5 моркови, 2 зубчика чеснока, перец, зелень, соль.

Говядину (мякоть лопатки, покромку) отбить, посолить, поперчить. Шпик и морковь нарезать брусочками, чеснок мелко порубить. Шпик и морковь равномерно разложить на отбитый пласт говядины, посыпать чесноком, свернуть рулетом, завернуть в марлю или салфетку и перевязать шпагатом. Отварить в подсоленной воде и охладить в бульоне.

Готовый рулет положить под легкий пресс на 3—4 часа. Затем снять шпагат и марлю, рулет нарезать тонкими ломтиками, выложить на блюдо. Украсить зеленью, морковью и другими овощами. К рулету подать соус-хрен или горчицу.

Рулет «Юбилейный»

1,5 стакана муки, 400 г свинины, 2 яйца, 2 ст. ложки воды, 0,5 стакана зеленого горошка, 300 г отварных грибов, 1 луковица, соль, перец.

Муку насыпать на стол горкой, сделать углубление, добавить соль, яйцо, воду и замесить крутое тесто. Приготовить фарш: свинину, репчатый лук и вареные грибы пропустить два раза через мясорубку, заправить солью и перцем. Тесто раскатать в прямоугольный пласт толщиной 0,2 сантиметра, сверху равномерно уложить фарш, свернуть в виде рулета, завернуть в льняную салфетку, перевязать и варить в бульоне 30 минут. Готовый рулет охладить в бульоне и поместить под легкий пресс. Затем его нарезать ломтиками, оформить зеленью и подать на стол.

Курица фаршированная

1 курица, 90 г свинины, 35 г шпика, 1 яйцо, 2 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 0,5 стакана молока, перец, соль.

На обработанной тушке курицы сделать продольный надрез вдоль позвоночника и срезать целиком кожу, оставляя слой мякоти толщиной до 1 см. Остальную мякоть вместе со свининой пропустить 2—3 раза через мясорубку, добавить сырое яйцо, молоко и взбить. В готовый фарш положить нарезанный мелкими кубиками шпик, зеленый горошек, соль, перец и перемешать. Фаршем наполнить кожу с мякотью, зашить разрез и придать форму целой тушки. Завернуть ее в пергамент, перевязать и варить в бульоне в течение 1—1,5 часа. Готовую курицу охладить в бульоне, положить под легкий пресс и поставить на холод. При подаче на стол нарезать ломтиками.

Галантин из кур слоеный

1 курица, 100 г свинины, 2 ст. ложки сливок, 80 г отварного говяжьего языка, 40 г копчено-вареного окорока, 0,5 моркови, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка маргарина, перец, соль.

С курицы снять кожу, как указано выше; мякоть с добавлением свинины пропустить через мясорубку три раза, протереть через сито, добавить сливки и взбить. Из яиц и молока приготовить омлет и нарезать его тонкими пластами. Копчено-вареный окорок и вареные язык и морковь также нарезать тонкими пластами. Кожу наполнить фаршем, переслаивая его тонкими пластами отварного языка, окорока, моркови, омлета. Кожу зашить, придать форму целой тушки, завернуть в льняную салфетку, перевязать и варить в бульоне. Положить под легкий пресс и поставить в холодильник для придания формы. При подаче на стол нарезать тонкими ломтиками.

Рулет из утки

1 утка, 300—400 г свиного фарша, 3—4 яйца, жир, перец, соль.

С обработанной тушки утки снять мякоть с кожей, на внутреннюю сторону слоями уложить фарш. Для его приготовления взбить яйца и выпечь тонкую лепешку. Мякоть утки со свининой пропустить через мясорубку, добавив соль, перец, и уложить на лепешку.

Свернуть в виде рулета. Завернуть в марлю, перевязать шпагатом и варить до готовности. Рулет охладить под легким прессом, снять марлю и шпагат.

Печенка, фаршированная по-гомельски

500 г говяжьей печенки, 60 г шпика, 2 луковицы, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки или сельдерея, перец, 1 ст. ложка муки, соль.

Печенку промыть, удалить пленку, желчные протоки, нарезать пластами толщиной 1,5 см. Отбитый пласт шпика толщиной не более 0,5 см уложить на подготовленную печенку, а сверху слой слегка поджаренного лука, нарезанного мелкими кубиками. Добавить соль, перец, свернуть в виде рулета, перевязать, обвалять в муке и опустить в кипящее растительное масло на 2—3 минуты. Как только рулет зарумянится, переложить его в кастрюлю и тушить до готовности в небольшом количестве воды с добавлением лука, моркови, петрушки или сельдерея. Готовый рулет положить под легкий пресс для придания формы. Перед подачей нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо.

Печенка, фаршированная по-брестски

700 г печенки, 100 г вареных грибов, 3 яйца, 1 морковь, 3 луковицы, 200 г шпика, 3 ст. ложки жира, перец, соль.

У печенки удалить желчные протоки и крупные кровеносные сосуды, снять пленку, промыть, надрезать так, чтобы получился «карман». Заполнить его фаршем, края зашить или защипать шпажками. Обжарить, а затем тушить в бульоне до готовности. Готовую печень охладить под легким прессом.

Для приготовления фарша морковь и лук нарезать соломкой и спассеровать. Нарезать брусочками шпик, вареные яйца и грибы измельчить. Все соединить, добавив соль и перец по вкусу.

Закуска «Неманская»

750 г говядины, 750 г свинины, 50 г тмина, перец, соль.

Говядину и свинину измельчить на мясорубке, заправить солью, перцем, тмином, хорошо выбить. Массу завернуть в пергамент, придавая форму батона, перевязать шпагатом, отварить и охладить под легким прессом. При подаче на стол нарезать тонкими ломтиками.

Зельц домашний

250 г сердца, 0,5 свиной головы, 250 г печенки, 1 морковь, 1 луковица, 4 зубка чеснока, перец, лавровый лист, соль.

Обработанное сердце, свиную голову промыть, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2,5—3 часа, периодически сни-

мая пену и жир. За час до окончания варки положить морковь, лук, лавровый лист. Сердце и голову охладить, удалить кости. Печенку очистить, ошпарить кипятком и охладить.

Подготовленные продукты нарезать кубиками, добавить соль, перец и толченый чеснок, завернуть в салфетку или пергамент, придавая форму батона. Перевязать шпагатом, отварить, охладить под прессом. При подаче на стол нарезать тонкими ломтиками.

Яйца под майонезом с зеленью

5 вареных яиц, 80 г зеленого лука, 8 г зелени укропа, 5 ст. ложек майонеза, соль.

Вареные яйца разрезать на четвертинки, посолить и заправить зеленым майонезом. Для его приготовления зеленый лук, укроп мелко нашинковать и смешать с майонезом.

Яйца, фаршированные рыбой

4 яйца, 0,5 банки рыбных консервов (в масле или натуральные), 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам. Желтки мелко изрубить. Лук мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле, рыбные консервы измельчить. Все перемешать, добавить соль по вкусу. Подготовленной массой наполнить половинки яиц, выложить на блюдо, залить майонезом, украсить зеленью.

Яйца, фаршированные грибами

4 яйца, 20 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка топленого масла, по 2 ч. ложки майонеза и сметаны, 2 ч. ложки соуса «Южный» (со сметаной), зелень, соль.

Сушеные грибы тщательно промыть и замочить на 3—4 часа для набухания, снова промыть, положить для варки в процеженную воду, в которой они набухали, добавив 3%-ный уксус, и варить до готовности. Сваренные вкрутую яйца очистить, снять ножом тупой конец яйца, вынуть желток. Подготовленные грибы мелко нарезать, поджарить вместе с репчатым луком, смешать с желтком, посолить. Полученным фаршем заполнить яйца, уложить их в салатник, прикрыв сверху срезанными «шляпками» белков, залить соусом, украсить зеленью и подать к столу.

Яйца, фаршированные рубленой сельдью

4 яйца, 0,5 картофелины, 0,5 моркови, 0,5 огурца, 60 г зеленого горошка, 0,5 стакана майонеза.

Для фарша: 160 г сельди, 1 яблоко, 50 г белого хлеба, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка масла, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, перец.

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам и вынуть желтки. Половинки яичных белков заполнить фаршем, приготовленным из рубленой сельди и части желтков. Начинку уложить так, чтобы придать каждой половинке форму целого яйца.

Сваренные, очищенные картофель и морковь, а также соленые огурцы нарезать кружочками, выложить на порционное блюдо, на них положить фаршированные яйца, полить майонезом, украсить рубленым желтком, зеленым горошком и подать к столу.

Приготовление фарша из рубленой сельди. Сельдь очистить, отделить мякоть от костей, нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и, разрезав на части, удалить сердцевину. Пшеничный хлеб предварительно замочить в молоке, а затем отжать. Репчатый лук нашинковать и слегка поджарить. Подготовленные продукты пропустить через мясорубку, добавить размягченное хорошо выбитое сливочное масло, молотый перец, уксус и тщательно перемешать.

Салат из сыра и чеснока

240 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза.

Плавленый сыр натереть на терке. Вареные яйца мелко порубить вместе с чесноком. Все соединить и заправить майонезом. В салатник уложить горкой и оформить рубленым яйцом.

Салат из сыра

290 г сыра (пошехонского или голландского), 1 яйцо, 1 луковица, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 отварная морковь, 6 ст. ложек майонеза, зелень.

Отварить морковь и нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке, добавить зеленый горошек, сваренное рубленое яйцо, мелко нашинкованный репчатый лук, заправить майонезом. Уложить в салатник горкой и украсить зеленью.

СТАРИННЫЕ БЛЮДА

Свекла со сметаной и зеленью

2—3 свеклы, 3 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Свеклу сварить в кожуре, очистить и мелко нарезать. Добавить по вкусу соль, сметану, измельченную зелень петрушки.

Картофель со свеклой

4 картофелины, 1 свекла, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, соль.

Отдельно сварить в кожуре картофель и свеклу. В охлажденном виде очистить и нарезать небольшими кубиками. Свеклу сбрызнуть растительным маслом, добавить соль, поджаренный репчатый лук и перемешать с картофелем.

Редька с гусиным жиром

2—3 редьки, 1 луковица, 1 ст. ложка гусиного жира, соль.

Редьку очистить, промыть в холодной воде, натереть на терке с крупными отверстиями. Очищенный репчатый лук нашинковать, смешать с подготовленной редькой, посолить и заправить гусиным жиром.

Редька с яйцом

2 редьки, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Редьку очистить, положить в холодную воду на 15 минут, а затем измельчить на терке. Добавить желтки вареных яиц, соль, перемешать и полить сметаной.

Редька, жаренная в меду

2 редьки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки меда.

Редьку очистить и замочить в холодной воде на 15—20 минут. Нарезать брусочками и поджарить на сковороде с растительным маслом, понемногу добавляя мед.

Огурцы с медом

4 огурца, 50 г меда.

Малосольные или свежие огурцы нарезать на кружочки и полить сверху медом. Подать с блинами и черным хлебом.

Сало с чесноком

300 г сала, 4 зубка чеснока.

Крестьянское сало нашпиговать чесноком и выдержать в прохладном темном месте в течение одних-двух суток. Готовое сало нарезать на тонкие ломтики и подать с ржаным хлебом к сваренному в кожуре и очищенному картофелю.

Колбаса крестьянская

400 г крестьянской колбасы, 60 г сала.

Сырую крестьянскую колбасу разрезать на куски, обжарить в сковороде на свином сале и довести до готовности в духовке. Подать с отварным картофелем, пшеничными блинами, черным хлебом.

Студень

1 кг субпродуктов, 1 морковь, 1 луковица, петрушка, лавровый лист, 4 зубка чеснока, соль.

Субпродукты (свиные ноги, уши, хвосты) опалить на огне, очистить, разрезать на части и оставить на 3 часа в холодной воде. Затем переложить в кастрюлю, залить водой и варить на медленном огне 4—5 часов. За 15 минут до готовности добавить порезанную кружочками морковь, петрушку, лавровый лист, перец, соль. Сваренные субпродукты вынуть из бульона, мясо отделить от костей, мелко нарезать и разложить в тарелки. Добавить мелко нарезанный чеснок и залить процеженным бульоном. Подать к столу в охлажденном виде.

Клинковый сыр

4—5 л молока, тмин, соль.

Кислое неснятое молоко в глиняных кувшинах поставить в нагретую печь или духовку на несколько часов. Затем добавить соль, тмин, хорошо размешать, выложить в небольшой полотняный мешок (клинок) и подвесить, поставив снизу посуду для стока сыворотки. После того как сыворотка стечет, клинок плотно завязать и положить между двумя деревянными досками. Сверху поставить груз и выдержать полсуток. Готовый сыр нарезать ломтиками и подать к столу.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА (СУПЫ)

В белорусской кухне сложился богатый ассортимент первых блюд: жур, крупеня, поливка, квас и другие своеобразные супы. Особенность их в том, что это большей частью загущенные супы, совмещающие первое и второе блюдо. Разваренность и бесформенность входящих в суп продуктов характерна для белорусской кухни. Достигалось это длительной варкой, томлением и распариванием в печи, в результате чего блюда получались кашицеобразные, полугустые.

Со временем влияние кухонь соседних народов (русских, украинцев, поляков, литовцев и др.) отразилось на белорусской кулинарии. Из украинской кухни пришли борщи, из русской — щи, из польской — капустник, из западноевропейской — супы. С появлением новых источников нагрева — газа и электричества — изменились традиционные приемы приготовления блюд. Длительная варка не характерна для современной кухни.

Вкус супа во многом зависит от приготовления бульонов. О них мы и расскажем подробнее.

Госць, не дзьміся —
еш, што ў місе.

Мясокостный бульон: 2,5 л воды, 200 г костей, 300 г мяса, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, соль.

Кости разрубить и промыть в холодной воде. Телячьи и свиные кости желательно обжарить в духовке. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и быстро довести до кипения. Снять шумовкой пену и варить при слабом кипении 2 часа. Всплывающий на поверхность бульона жир необходимо периодически частично удалять, оставляя лишь очень небольшой слой, который способствует сохранению в бульоне ароматических веществ. За час до конца варки добавить мясо, после вторичного закипания — соль, подпеченные морковь, лук и другие ароматические коренья. Готовый бульон процедить.

Мясной или костный бульоны готовят из одного мяса или костей по этой же технологии. Срок варки мясного бульона 1—1,5 часа, костного — 2 часа. Чтобы бульон был *прозрачным*, во время варки 2—3 раза добавляют холодную воду или кладут кусочки вымытой яичной скорлупы, кипятят в течение 10 минут и вынимают шумовкой.

Рыбный бульон: 1,5 л воды, 500 г рыбных отходов, 1 луковица, 1 корень петрушки.

Обработанные и вымытые отходы рыбы (головы без жабр и глаз, плавники, кости, кожу) залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить репчатый лук, петрушку, соль и продолжать

варку на слабом огне 50—60 минут. Затем дать бульону отстояться, снять с его поверхности жир и процедить.

Для приготовления рыбного бульона лучше всего использовать карпа, леща, речного окуня, ерша.

Грибной бульон: 2,5 л воды, 50 г сушеных грибов, соль.

Сушеные грибы (желательно белые) перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы еще раз промыть и варить в предварительно процеженной через марлю воде, в которой они набухали, 1—1,5 часа. Сваренные грибы вынуть из бульона, промыть, нарезать и использовать для приготовления блюд. Бульон посолить, дать ему отстояться, после чего процедить.

Приготовление овсяной цежи: 150—200 г овсяных высевок или овсяной муки (можно использовать также подсушенный, протолченный в ступке и просеянный «Геркулес»), 1 л теплой кипяченой воды.

Муку или высевки развести водой в керамической посуде, перемешать и поставить на 8—12 часов (с вечера на ночь) в очень теплое место. (Иногда для этого требуется более длительное время.)

Когда вода приобретет кисловатый вкус и приятный запах, надо процедить раствор через очень мелкое сито, чтобы крупные нерастворившиеся части овсяных высевок и наиболее плотная часть мучной гущи остались на дне сосуда.

Горячие блюда

Борщ белорусский

2,5 л воды, 300 г костей от ветчины, 200 г говядины, 60 г сосисок, 2 отварные свеклы, 5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 20 г свиного сала, 1 ст. ложка муки, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки 3%-ного уксуса, 4 ч. ложки сметаны, 1 корень петрушки, соль.

Нарубленные кости ветчины и говяжье мясо положить в кастрюлю с холодной водой и довести до кипения. Появившуюся пену снять шумовкой и продолжать варить на слабом огне. За полчаса до конца варки бульон посолить, положить очищенные и промытые морковь, лук, корень петрушки. Готовый бульон процедить.

Нашинкованные соломкой сырую морковь, петрушку, лук спассеровать на свином сале, добавить томат-пюре и выдержать на слабом огне примерно 10 минут. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную соломкой отварную свеклу, пассерованные с томатом-пюре лук и коренья, муку, разведенную бульоном, и довести до готовности. Борщ заправить сахаром и уксусом. Отварные мясо и сосиски нарезать кусочками и положить в борщ.

Борщ белорусский с фасолью и яблоками

2,5 л воды, 300 г костей от ветчины, 200 г говядины, 60 г сосисок, 1 свекла, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки фасоли, 1 ст. ложка свиного жира, 2 ст. ложки сметаны, 1 яблоко, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка муки, сахар, соль.

Сварить бульон из говядины и костей от ветчины и отдельно — фасоль, предварительно замоченную в холодной воде. Нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук спассеровать, добавить томат-пюре и выдержать на слабом огне еще 10 минут.

В готовый мясной бульон положить нарезанный кубиками картофель, а после закипания — нашинкованную соломкой отварную свеклу, спассерованные с томатом-пюре лук, коренья и муку, предварительно разведенную мясным бульоном.

За 5 минут до готовности положить нарезанную дольками и очищенные от кожицы и семян яблоки, отваренную фасоль, соль, сахар и уксус. Подать с мясом, сосисками и сметаной.

Борщ с репой

500 г говяжьих или телячьих костей, 1 свекла, 4 картофелины, 2 репы, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки томата-пюре, 20 г свиного сала или маргарина, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки сметаны, специи, соль.

В приготовленный костный бульон (см. 73) добавить нарезанные брусочками картофель и репу, варить до полуготовности. За 10 минут до окончания варки добавить отваренную и нашинкованную соломкой свеклу, спассерованные на свином сале или маргарине репчатый лук, морковь, томат-пюре, а также специи, сахар, уксус, соль и варить при слабом кипении до готовности.

При подаче на стол борщ заправить сметаной.

Борщ витебский

5 шт. столовой свеклы, 80 г сушеных грибов или 160 г маринованных, 1 морковь, 1 луковица, 2 ч. ложки муки, 1 ст. ложка жира, специи, 2 г уксуса, 0,5 стакана сметаны, соль.

Приготовить грибной бульон. Во время варки добавить лук и морковь, а в конце ее — лавровый лист, перец и соль. Готовый бульон процедить, вынув из него морковь и лук, влить немного уксуса. Добавить нашинкованные соломкой вареную свеклу, отваренные в бульоне лук, морковь и грибы, мучную пассеровку. Борщ довести до кипения и дать ему настояться.

Борщ могилевский

1 л воды, 25 г сухих или 50 г вареных грибов, 2 свеклы, 100 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, 15 г шпика, 2 ст. ложки жира, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, лавровый лист, перец горошком.

Приготовить грибной бульон. Капусту нашинковать, картофель нарезать брусочками, свеклу соломкой, потушить с добавлением томатной пасты, уксуса, жира и небольшого количества бульона. Морковь, лук, отваренные грибы нарезать соломкой и спассеровать.

В кипящий грибной бульон положить нашинкованную капусту, довести до кипения, добавить картофель и варить до полуготовности. Затем положить тушеную свеклу, пассерованные овощи и грибы и за 5—10 минут до окончания варки добавить соль, сахар, лавровый лист, перец горошком.

Готовый борщ заправить шпиком, растертым с чесноком.

Капустник старобелорусский

1 л грибного бульона, 400 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 30 г вареных (15 г сушеных) грибов, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка сахара, 1—2 ст. ложки сливового повидла, 8 картофелин, 1 ст. ложка жира, соль.

Сварить грибной бульон. Квашеную капусту стушить с добавлением жира. Морковь и лук нашинковать, спассеровать. Подготовленные овощи положить в кипящий бульон и варить 10—20 минут, добавить нашинкованные вареные грибы, сливовое повидло, пассерованную муку, разведенную бульоном, сахар, соль и немного поварить. Капустник разлить в порционные горшочки и дать настояться в духовке. Подать с печеным картофелем.

Щи из квашеной капусты с грибами

500 г говяжьих костей, 400 г квашеной капусты, 50 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки муки, 2 ст. ложки жира, 4 ч. ложки сметаны, перец, лавровый лист, зелень, соль.

Сварить отдельно костный и грибной бульоны (с. 73—74). Грибы откинуть на сито, промыть и нарезать. Квашеную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить немного костного бульона, жир, томат-пюре, закрыть крышкой и тушить примерно полчаса, периодически помешивая. В костный бульон добавить грибной, довести до кипения, положить тушеную капусту с овощами, подготовленные грибы, перец горошком, лавровый лист, пассерованную муку, разведенную бульоном, соль по вкусу и варить 5—10 минут.

Готовые щи подать со сметаной и зеленью.

Щи из квашеной капусты с рыбой

2,5 л воды, 700 г квашеной капусты, 500 г рыбы, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки масла, зелень, лавровый лист, соль.

Обработанную и вымытую рыбу залить водой, довести до кипения, снять пену, добавить соль и продолжать варку до готовности. Затем рыбу вынуть, а в кипящий бульон положить тушеную квашеную капусту, лук, петрушку и варить 20—30 минут. За 3—5 минут до конца варки добавить лавровый лист, пассерованную и разведенную бульоном муку.

В готовые щи положить куски отваренной рыбы, посыпать измельченной зеленью.

Щи из квашеной капусты с фасолью

500 г говяжьих костей, 400 г квашеной капусты, 0,5 стакана фасоли, 1 морковь, 0,5 корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки муки, 2 ст. ложки жира, перец, лавровый лист, зелень, 4 ч. ложки сметаны, соль.

Сварить костный бульон (см. с. 73). Фасоль перебрать, выдержать в воде для набухания 5—8 часов и сварить ее без добавления соли до полуготовности.

Квашеную капусту промыть, положить в кастрюлю, добавить немного бульона, томат-пюре, жир, нарезанные лук, морковь и тушить при закрытой крышке примерно полчаса, периодически помешивая.

В кипящий бульон положить фасоль, сваренную до полуготовности, добавить тушеную капусту и варить на слабом огне. За 5—10 минут до окончания варки щи заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном, добавить перец горошком, лавровый лист, соль. Готовые щи подать со сметаной и зеленью.

Щи из свежей капусты с яблоками

500 г говядины (с костью), 500 г свежей капусты, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 яблока (антоновка), 2 ст. ложки сметаны, перец горошком, лавровый лист, зелень, соль.

Сварить мясной бульон (см. с. 73). Капусту нашинковать, картофель, морковь, помидоры нарезать дольками, лук репчатый — полукольцами. В кипящий бульон положить капусту, а затем картофель. За 10 минут до готовности добавить пассерованные морковь, репчатый лук, свежие помидоры. За 3—5 минут до конца варки положить нарезанные дольками яблоки, очищенные от кожицы и семян, добавить перец, лавровый лист, соль. При подаче на стол щи заправить сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Щавельник с грибами

0,8 л грибного бульона, 300 г щавеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки жира, 40 г сушеных или 80 г вареных грибов, 4 ст. ложки сметаны, перец горошком, лавровый лист, соль.

Приготовить грибной бульон (см. с. 74). Щавель перебрать, промыть и нарезать. Лук, морковь, вареные грибы нарезать соломкой и спассеровать на масле или маргарине.

В кипящий бульон положить щавель, довести до кипения, добавить пассерованные овощи, грибы и варить 10—15 минут. За 5 минут до окончания варки положить лавровый лист, перец, соль.

Щавельник подать со сметаной.

Рассольник

1 л грибного бульона, 100 г отварного мяса кур, 2 ст. ложки риса, 60 г отварных грибов, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 моркови, зелень, соль.

Приготовить грибной бульон. Рис предварительно отварить и промыть. Огурцы нарезать соломкой, слегка припустить. Нарезанные соломкой репчатый лук и морковь спассеровать на сливочном масле. Предварительно отваренные грибы нарезать соломкой.

В кипящий бульон положить крупу, овощи, грибы, отварное мясо и довести до кипения, варить 5—7 минут. Посыпать измельченной зеленью и заправить сметаной.

Суп из домашней крупы

1,5 л мясного бульона, 1 стакан муки, 1 яйцо, соль.

Сварить мясной бульон (см. с. 73). Просеянную пшеничную муку насыпать горкой на стол, в середине сделать углубление, куда влить подсоленную воду, сырое яйцо, и замесить крутое тесто. Затем, разделив на небольшие куски, протереть тесто через редкое сито и просушить. Приготовленную крупу на несколько секунд погрузить в дуршлаге в кипящую воду, после чего опустить в бульон.

Таким образом можно приготовить и молочный суп.

Крупеня грибная с пшеном

1 л грибного бульона, 40 г белых сушеных грибов, 0,5 моркови, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,25 стакана пшеничной муки, 3 ст. ложки пшена, 2 ст. ложки сметаны.

Для гренок: 120 г ржаного хлеба, 1 ст. ложка майонеза, 80 г сыра, 2 зубчика чеснока.

Сварить грибной бульон. Отварные грибы промыть, мелко порубить. Лук и морковь нарезать мелкими кубиками, обжарить, перемешать с грибами. Крупу отварить, слить жидкость. Муку спассеровать, развести бульоном до однородной консистенции. В грибной процеженный бульон положить отваренную крупу, спассерованные овощи, грибы и варить до готовности. За 5—10 минут до окончания варки заправить спассерованной мукой, солью и перцем. При подаче на стол добавить сметану.

Отдельно подать гренки. Для их приготовления ржаной хлеб очистить от корок и нарезать ромбиками. Сыр натереть на терке, перемешать с майонезом и чесноком. Полученной массой смазать ломтики хлеба и запечь в духовом шкафу.

Суп осенний

1 л грибного бульона, 140 г капусты, 1 картофелина, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 помидор, 2 ст. ложки фасоли, 2 ст. ложки жира, 40 г сушеных или 80 г вареных грибов, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Сварить грибной бульон (см. с. 74) и фасоль. Капусту свежую нарезать квадратиками, картофель — кубиками, помидоры — дольками, а морковь, корень петрушки и лук мелко нарезать.

В кипящий бульон положить капусту, довести до кипения, добавить картофель и варить 15—20 минут. За 10 минут до готовности положить предварительно сваренную фасоль, дольки помидоров, пассерованные морковь, петрушку, лук, специи, соль.

Суп заправить сметаной. Отдельно подать сдобные пирожки с грибами.

Поливка грибная

1 л грибного бульона, 150 г черствого пшеничного хлеба, 120 г сушеных грибов, 2,5 луковицы, 3 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка сметаны, соль.

Приготовить грибной бульон. Отваренные грибы и лук нарезать соломкой. На мелкой терке натереть хлеб, перемешать с нарезанными грибами, спассерованным луком и тушить 15—20 минут. Готовую массу добавить в кипящий бульон, проварить 3—5 минут и дать настояться.

Поливка картофельная с мясом в горшочке

1,5 л воды, 500 г говядины (с костью), 2—3 картофелины, 1 луковица, 40 г сливочного или растительного масла, перец, соль.

Сварить костный бульон, налить в глиняный горшочек или чугунок, положить ломтики мяса и поставить на 20—30 минут в духовку. Нарезать небольшими кубиками очищенный картофель и полукольцами лук, обжарить и переложить в горшочек с мясом. Добавить перец и довести до готовности в духовке.

Борщок с ушками

2,5 л воды, 400 г мяса (с костью), 2 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 20 г маслин, специи, зелень, соль.

Для ушек: 1,75 стакана муки, 1 яйцо, 0,5 стакана растительного масла, соль.

Для фарша: 80 г сушеных грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, соль.

Приготовить прозрачный мясной бульон (см. с. 73). Сушеные грибы тщательно промыть и замочить на 3—4 часа для набухания, снова промыть; положить для варки в процеженную воду, в которой они набухали, добавив 3 %-ный уксус, мелко нашинкованную свеклу и варить до готовности. Бульону дать отстояться, процедить, соединить его с мясным бульоном, добавить соль, специи, довести до кипения и еще раз процедить.

В муку влить полстакана воды, добавить соль, сырое яйцо. Все перемешать и замесить крутое пресное тесто. Раскатать его тонким слоем, вырезать кружочки, положить на них фарш и защипать. Для приготовления фарша сушеные грибы тщательно промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы промыть, воду процедить и варить в ней грибы 1—1,5 часа. Затем вынуть их из бульона, промыть и мелко нарубить. Добавить поджаренный репчатый лук, немного грибного бульона и перемешать.

Подготовленные ушки жарить во фритюре.

В готовый борщок добавить маслины и зелень.

Бульон с колдунами

Для бульона: 2,5 л воды, 400 г мяса (с костью), 1 луковица, 1—2 моркови, 1 корень сельдерея или петрушки, яйцо, соль.

Для колдунов: 0,75 стакана муки, 1 яйцо, 250 г говядины, 250 г свинины, 1 луковица, перец, соль.

Сварить прозрачный мясной бульон (см. с. 73), добавив измельченную морковь, процедить.

Мясо (лучше говядину пополам со свининой) вместе с луком два раза пропустить через мясорубку, прибавить немного воды, соль, перец и перемешать. В муку, положенную на столе горкой, влить полстакана воды, добавить соль и сырое яйцо. Все перемешать, замесить крутое пресное тесто и раскатать тонким слоем. Сделать большие кружочки, на каждый из них положить фарш и края защипать. Приготовленные колдуны на несколько секунд погрузить в кипящую воду, а затем переложить в бульон и варить на слабом огне 5—8 минут.

Бульон с мучными клецками

Для бульона: 400 г мяса (с костью), 1 морковь, 1 корень сельдерея или петрушки, 1 луковица, 80 г шпика.
Для клецек: 0,75 стакана муки, 1 яйцо, соль.

Сварить прозрачный мясной бульон (см. с. 73). Приготовить клецки из муки: в тарелку влить 0,25 стакана воды или бульона, добавить соль, сырое яйцо, всыпать муку и замесить тесто. Готовое тесто брать ложкой, смоченной в воде, небольшими кусочками опускать в горячую воду и варить до готовности. Клецки переложить в прозрачный бульон. Готовый бульон заправить поджаренным салом (шпик) и луком.

Бульон пикантный с сырными рулетиками

0,8 л бульона, 0,25 л огуречного рассола.
Для рулетиков: 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка воды, 2 яйца, 60 г сыра, красный молотый перец, соль.

Приготовить мясной бульон, добавить процеженный кипяченый огуречный рассол. Крутое пресное тесто тонко раскатать, смазать взбитым яйцом, положить фарш из сыра, свернуть в виде рулета и нарезать поперек. Рулетики отварить в подсоленной воде, переложить в кипящий мясной бульон с огуречным рассолом. При необходимости добавить соль.

Приготовление фарша: сыр натереть на мелкой терке, добавить мелко нарубленное вареное яйцо, красный перец и перемешать.

Суп молочный по-белорусски

4 стакана молока, 2 стакана воды, 1 морковь, 1 яйцо, 1—1,5 стакана муки, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

В подсоленной воде сварить морковь, натертую на крупной терке, добавить молоко, соль, прокипятить.

В пшеничную муку добавить яйцо, немного воды, тщательно перемешать до консистенции густой сметаны и постепенно влить в суп при быстром помешивании. Перед окончанием варки добавить сахар и сливочное масло.

Суп молочный гречневый

7 стаканов молока, 0,5 стакана гречневой крупы, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

В кипящую воду всыпать гречневую крупу и варить до полуготовности. Влить молоко и варить 10—15 минут. В готовый суп положить сахар, соль и сливочное масло.

Затирка на молоке

1,25 стакана муки, 1 яйцо, 1,5 л молока, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Муку смешать с яйцом и небольшим количеством воды. Полученное тесто разделить на мелкие кусочки и отварить в молоке. Добавить сахар, соль и сливочное масло.

Затирка по-селянски

4 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 1 картофелина, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, соль.

Подготовленный сырой тертый картофель растереть с мукой и ввести в кипящее молоко, варить 15 минут. Заправить сливочным маслом.

Холодные супы

Холодник из щавеля

1,5 л воды, 300 г щавеля, 2 огурца, 120 г зеленого лука, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, соль.

Щавель перебрать, промыть, нарезать, сварить в подсоленной воде и охладить. Добавить мелко нарезанные свежие огурцы, половинки яиц, сваренных вкрутую, зеленый лук, растертый с солью. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать измельченным укропом.

Холодник по-мински

1,5 л воды, 200 г щавеля, 300 г свеклы, 2 свежих огурца, 1 яйцо, 100 г зеленого лука, 2 стакана кефира, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, укроп, соль.

Перебранный, промытый и нарезанный щавель сварить в подсоленной воде, охладить. Отдельно сварить свеклу (целиком) с добавлением уксуса.

В охлажденный отвар со щавелем положить измельченный и растертый с солью и яичными желтками зеленый лук, нашинкованные свежие огурцы, свеклу, белок яйца, сахар, взбитый кефир.

Готовый холодник заправить сметаной и посыпать измельченным укропом.

Борщ «Весна»

3 стакана кефира, 1 стакан воды, 2 свеклы, 1 огурец, 2 яйца, 100 г зеленого лука, 4 ст. ложки сметаны, укроп, соль.

Охлажденный кефир взбить с водой. Вареную свеклу нашинковать соломкой, огурцы нарезать ломтиками. Лук зеленый и укроп мелко порубить и растереть с солью. Подготовленные овощи смешать и залить кефиром с водой. При подаче на стол в каждую тарелку положить яйцо, нарезанное дольками, и сметану.

Летник

1 л воды, 200 г свежей капусты, 2 моркови, 30 г зеленого горошка, 1 огурец, 2 яйца, 3 столовые ложки рубленого лука, петрушка, укроп, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Очищенную капусту нарезать мелкими квадратиками, морковь — средними кубиками и положить в кипящую воду. Добавить свежий зеленый горошек и варить 10—15 минут. В охлажденный суп положить по вкусу соль, сахар и нарезанные зеленый лук, петрушку, свежие огурцы, вареные яйца и сметану.

Холодник

По 0,75 л свекольного отвара и сыворотки, 2 свеклы, 2 огурца, 2 яйца, 100 г зеленого лука, 3 ст. ложки сметаны, укроп, соль.

Свекольный отвар развести сывороткой, добавить нашинкованную соломкой вареную свеклу, дольки свежих огурцов, мелко нарубленный зеленый лук. Холодник посолить, добавить сметану и дольки вареных яиц, укроп.

Щавельник

1,5 л воды, 300 г щавеля, 300 г мяса, 2—3 картофелины, 2—3 ложки сметаны, зелень, соль.

В кипящий мясной бульон положить нарезанный кубиками картофель и варить его 5—10 минут. Затем положить нарезанный щавель и варить до готовности. Щавельник разлить в тарелки, посыпать измельченной зеленью, добавить сметану.

Капуста, варенная с мясом

1,5 л воды, 500 г капусты, 400 г мяса (с костями), 3 картофелины, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, лавровый лист, соль.

В кипящий мясной бульон положить нарезанный дольками картофель, а после закипания нашинкованную капусту. За 5—10 минут до конца варки добавить соль, поджаренную на масле и разведенную наваром муку, лавровый лист.

Юшка свекольная

1 л воды, 3 свеклы, 100 г сала, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, зелень петрушки, перец, соль.

Столовую свеклу помыть, очистить от кожуры, нарезать соломкой и положить в горшок. Добавить немного воды, муку, поджаренную на сковороде, зелень петрушки, сметану, перемешать и потушить.

Тушеную свеклу переложить в кастрюлю с водой, довести до кипения, заправить мелко нарезанными кусочками сала и обжаренным репчатым луком. Затем добавить лавровый лист, перец, соль, проварить еще 5 минут и дать настояться в течение 15 минут. Подать к столу со сметаной.

Жур постный

0,75 л овсяной цежи, 0,5 л воды, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 0,5 ч. ложки тмина, соль.

Воду вскипятить с мелко нарезанным репчатым луком, тмином и солью. В кипящую воду влить цежу (см. с. 74), размешать и довести до кипения. Помешивая, варить 5—10 минут до загустения.

В горячий, слегка загустевший жур влить растительное масло, хорошо размешать. Подать в горячем виде с отварным картофелем.

Жур с вяндлиной

0,5 л овсяной цежи, 1 л воды, 200 г вяндлины, 1 луковица, 2 репы (брюквы), 2 моркови, 0,5 корня петрушки, 4 зубка чеснока, укроп, соль.

В воде отварить нарезанные мелкими кубиками вяндлину (ветчину или корейку), репчатый лук, морковь и репу — целиком или крупными кусками. Когда овощи и вяндлина сварятся, отвар слить и соединить с овсяной цежей. Добавить соль, довести до кипения и проварить 5 минут. Затем добавить вяндлину и снова довести до кипения.

Жур заправить мелко нарубленным и перетертым с солью чесноком и укропом. Отдельно подать отварной картофель, политый разогретым салом.

Жур молочный

0,75 л овсяной цежи, 0,5 л кипяченого молока (теплого), 0,5 стакана сметаны, 1 ч. ложка тмина, 1 ст. ложка рубленого укропа, соль.

В кипящую с тмином воду влить овсяную цежу (см. с. 74), проварить, посыпать мелко нарезанным укропом и посолить. Сметану взбить с молоком, влить эту смесь в жур и хорошо перемешать.

Отдельно подать отварной картофель, политый сливочным маслом.

Крупеня грибная

2,5 л воды, 50 г сушеных грибов, 4 картофелины, 0,5 стакана перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, перец, лавровый лист, соль.

Сушеные грибы (желательно белые) перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы еще раз промыть и варить в воде, в которой они набухали, 1—1,5 часа. Промытую перловую крупу залить холодной водой, поставить для набухания на 2 часа, затем отварить до полуготовности.

Грибы, отваренные в бульоне, откинуть на сито, промыть и нарезать. Крупу и грибы положить в грибной бульон и варить еще 15 минут. Затем добавить соль, нарезанный кубиками картофель, а за 5 минут до готовности положить перец, лавровый лист, пассерованные морковь и репчатый лук

Крупеня молочная

100 г овсяной крупы, 40—45 ı сливочного масла, 0,5 л молока, 1 яйцо, сахар, соль.

Овсяную крупу перебрать, промыть, зали кип к м и варить до готовности. Отвар процедить, крупу протереть через сито и смешать с отваром. Добавить горячее молоко, довести суп до кипения и снять с огня. Взбитое сырое яйцо разболтать с горячим молоком и влить в суп, добавить соль, сахар и сливочное масло.

Крупеня с картофелем

2 л воды, 3 картофелины, 0,5 стакана пшена, 80 г сала (шпик), 2 луковицы, зелень, соль.

Это полужидкое блюдо, содержащее 30—40 % бульона или воды. Его готовят обычно из пшена, но можно использовать и другие крупы. Пшено перебрать, тщательно промыть в теплой воде, всыпать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Периодически помешивая, пшено довести почти до готовности и добавить мелко нарезанный картофель. Свиное сало нарезать мелкими кубиками, обжарить с репчатым луком и за 10 минут до готовности положить в кастрюлю. Готовую крупеню посыпать мелко нарезанной зеленью.

Крупеня с мясом

2 л воды, 300—400 г мяса, 3—4 картофелины, 6—8 ст. ложек ячневой крупы, 60—80 г сала, 2 луковицы, тмин, перец, соль.

В мясной бульон положить ячневую крупу, а затем картофель. Вареное мясо вы-

нуть и измельчить. Сваренные картофель и крупу перемешать и протереть. Все перемешать с бульоном и довести до кипения, добавить перец или тмин. Заправить поджаренным свежим салом с мелко нарезанными кусочками репчатого лука.

Юшка рыбная

2 л воды, 400 г рыбы, 2—3 картофелины, 1 морковь, 1—2 луковицы, сельдерей, перец, соль.

Речную рыбу (окунь, ерш и др.) очистить, выпотрошить, положить в кастрюлю, залить водой. В кипящий бульон добавить морковь, лук, нарезанный кубиками картофель, перец, сельдерей, довести до кипения, посолить и варить до готовности на слабом огне.

Юшка картофельная с мясом

1,5 л воды, 500—600 г мяса, 5—6 картофелин, 2 луковицы, лавровый лист, зелень, соль.

Ребрышки с мясом разрубить на части, промыть, положить в кастрюлю с холодной водой, добавить мелко нарезанный репчатый лук, довести до кипения и варить на слабом огне. За 15—20 минут до конца варки добавить нарезанный дольками картофель. В конце варки положить соль, лавровый лист. Готовую юшку посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофельник

1,5 л воды, 5—6 картофелин, 1 луковица, 80—90 г сала, зелень, соль.

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, добавить соль и варить в течение 20 минут. Обжарить кусочки сала с мелко нарезанным репчатым луком и перед окончанием варки добавить в суп. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Клецки с молоком

4 стакана молока, 9—10 картофелин, 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1—2 ст. ложки масла, соль.

Картофель очистить от кожуры, помыть, натереть на терке, слегка отжать

воду. В картофельную массу всыпать немного пшеничной муки или крахмала, добавить соль, вбить яйца и тщательно перемешать. От картофельной массы отделять кусочки, скатывать их в виде шариков и опускать в кипящую подсоленную воду. Сваренные галушки залить кипяченым молоком и добавить сливочное масло.

Затирка

6—7 стаканов молока, 2—2,5 стакана муки, 1—2 яйца, 1—2 ст. ложки сливочного масла.

Просеянную пшеничную муку слегка прогреть на сковороде без жира, помешивая. В охлажденную муку влить немного воды, добавить растопленное сливочное масло, яйца, соль и тщательно перетереть. Полученные рваные комочки теста засыпать в кастрюлю с кипящим молоком. Варить, помешивая, на небольшом огне.

Локшины

1 стакан крахмала, 2 стакана воды, 1 яйцо, 1,5 л молока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка масла, соль.

В картофельный крахмал влить постепенно воду, перемешать, добавить яйцо, сахар, соль и, помешивая, довести до консистенции жидкой сметаны. Испечь тонкие блины, нарезать их в виде соломки и слегка подсушить, затем положить в кипящую воду и сварить до готовности. Локшины переложить в другую посуду, залить цельным горячим молоком, добавить сливочное масло, сахар и поставить в духовку на 10—15 минут.

Поливка из картофеля и моркови на молоке

8—10 картофелин, 6 стаканов молока, 2 моркови, 1—2 ст. ложки масла, соль.

Картофель и морковь очистить, залить горячей водой, довести до кипения и варить на слабом огне 10—15 минут. Воду слить, картофель залить кипяченым молоком и довести до кипения. Готовую морковь растереть до однородной массы, добавив немного молока, влить в поливку и довести до готовности. Подать с маслом.

Полезно знать

Чтобы бульон получился крепким, наваристым, мясо следует класть в холодную воду. Для приготовления вторых блюд мясо закладывают в кипяток, чтобы оно осталось более сочным.

Пену, образующуюся при закипании, снимают для того, чтобы бульон был прозрачным. При этом пищевая ценность его практически не изменяется. Потери белка не превышают 0,2—0,3 г, когда 1 кг мяса варят в 2—3 л воды.

Прозрачный мясной бульон будет вкуснее, если при варке в него положить кусочек сухого сыра.

Мясной суп солят за 30 мин до окончания варки, рыбный в начале варки.

Чтобы быстрее приготовить мясной суп, нужно нарезать мясо поперек волокон (в виде крупной лапши) или приготовить из него фрикадельки.

Свежезамороженные овощи, из которых нужно приготовить суп, опустить сразу же в кипящую воду, не оттаивая их предварительно, тогда в них сохраняются витамины.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Мясо (говядина, свинина, баранина) — один из важнейших продуктов питания. Оно содержит полноценные белки, жир и так называемые экстрактивные вещества, которые способствуют лучшему усвоению пищи. Питательная ценность мяса при варке почти не снижается, так как белки сохраняются почти полностью. Из 1 кг сырого мяса получается около 600 г вареного или 620—650 г жареного.

Лучшая часть говяжьей туши — вырезка. Это кусок мяса, вырезанный из мышц, расположенных по обеим сторонам внутренней поясничной части позвоночника. Из нее приготавливают разнообразные блюда — чаще жареные. Из мяса задней ноги получается прекрасное тушеное и отварное мясо. Его используют для котлет, биточков, варки супов.

Лопаточная часть идет для тушения мелкими кусками, а также для супов. Из лопаточной и спинной части (корейки) свинины готовят пячисто, котлеты натуральные и др. Грудинку тушат, отваривают, используют для супа. Из мясных субпродуктов (печенки, языка, сердца и т. д.) также можно приготовить вкусные блюда. По питательной ценности они не уступают мясу.

*Калі на стале гусь
і парася, то работа
хараша.*

Мясные продукты для вторых блюд нужно готовить так, чтобы максимально сохранить их вкусовые качества. Следует помнить, что размораживать мясо в воде или класть его в теплое место нельзя. Мороженое мясо нужно обмыть, положить в посуду, накрыть и оставить на 2—3 часа, чтобы оно постепенно оттаяло.

Мясо приобретает приятный вкус благодаря различным соусам. Особенно они необходимы для отварных и тушеных блюд.

Мясо подают к столу с различным гарниром: свинину — с картофелем, капустой, говядину — с макаронами, вермишелью, кашами, птицу — с рисом, зеленым горошком, картофельным пюре.

Блюда из свинины и говядины

Свинина жареная с луком

500 г свинины, 3 луковицы, жир, соль.

Свинину нарезать кусками, посолить и жарить до готовности. Сверху положить отдельно обжаренный лук.

Свинина аппетитная

400 г корейки, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, чеснок, жир, перец, соль.

Свиную корейку нарезать на куски, отбить, посолить, посыпать перцем и толченым чесноком. Свернуть в виде колбасок, смочить в сыром яйце, запанировать. Жарить в большом количестве жира (во фритюре).

Свинина деликатесная

Вариант 1-й: 400 г окорока свинины, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 40 г сыра, жир, чеснок, перец, соль.

Свинину нарезать на куски, отбить, посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленным чесноком, обмакнуть в слегка взбитое яйцо, запанировать в муке и жарить до готовности. На куски свинины положить сыр, нарезав тонкой соломкой, и запечь в духовом шкафу.

Вариант 2-й: 400 г свинины, 100 г ветчины, 2 ст. ложки майонеза, 20 г сыра, жир, соль.

Подготовленную свинину нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем и обжарить. Сверху положить нарезанную соломкой ветчину, полить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Свинина с тмином

400 г окорока свинины, 0,5 ч. ложки тмина, 80 г российского сыра, перец, соль.

Свинину нарезать на куски, отбить, посыпать солью, перцем, смочить в яйце и запанировать в тертом сыре. Подготовленные куски мяса посыпать тмином и жарить до готовности.

Эскалоп в грибном соусе

700 г свинины, 1,5 стакана грибного соуса, перец, соль.

Из подготовленной свинины нарезать порционные куски толщиной 10—15 мм (по 2 на порцию), слегка отбить, посыпать солью и перцем. Обжарить до образования румяной корочки с обеих сторон и довести до готовности в грибном соусе.

Свинина, жаренная в яйце

400 г свинины, 4 яйца, 0,5 стакана пшеничной муки, жир, перец, зелень, соль.

Свинину нарезать на куски, хорошо отбить, посолить, поперчить и запанировать в муке. Яйца взбить, добавив соль.

Каждый кусок смочить в яйце и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Довести до готовности в духовом шкафу. При подаче на стол на каждую порцию мяса положить немного сливочного масла и зелени петрушки.

«Кольцо» из свинины

400 г свинины, 8 луковиц, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, жир, перец, соль.

Мякоть свинины отбить, нарезать прямоугольными кусочками, посыпать солью, перцем, наполнить пассерованным луком и свернуть в виде кольца. Подготовленное «кольцо» смочить в жидком тесте, приготовленном из муки, яиц и молока. Жарить в большом количестве жира до готовности.

Колбаски по-минскu

400 г свинины (корейка), 40 г шпика, 1 ст. ложка пшеничной муки, жир, чеснок, зелень петрушки, соль.

Куски свинины отбить, положить на них шпик, растертый с чесноком и рубленой петрушкой, и свернуть в виде колбасок. Запанировать в муке, жарить до готовности под прессом.

Колбаски праздничные

600 г свинины, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сухарей, соль.

Фарш: 100 г мякоти вареной курицы, 30 г отварных (15 г сушеных) грибов, 1 луковица, 5 шт. чернослива, 20 г сыра, перец, соль.

Свиное мясо (корейку, окорок) нарезать на тонкие куски и отбить. Приготовить фарш: нашинкованный соломкой лук спассеровать, вареные грибы, чернослив, мякоть курицы нарезать мелкой соломкой, посолить, поперчить, хорошо перемешать, сформовать в виде колбасок и обвалять в тертом сыре. На подготовленное мясо положить фарш, свернуть в виде колбасок, запанировать в муке, обмакнуть во взбитом яйце и запанировать в сухарях. Обжарить на сковороде и довести до готовности в духовке.

Рулетики любительские

500 г говядины, 180 г шпика, 1 ст. ложка топленого масла, 2 ст. ложки сметаны, чеснок, 0,5 стакана бульона, перец, соль.

Мясо говяжье (без пленки и сухожилий) нарезать полосками толщиной 1 см, отбить, положить на него тонко нарезанный шпик, посыпать солью, перцем и мелко нарубленным чесноком, свернуть в виде рулета и обжарить. Затем сложить в кастрюлю, залить бульоном, добавить сметану, специи и тушить до готовности. При подаче на стол полить соусом, в котором тушились рулетики.

Рулетики мясные острые

500 г говядины, 150 г шпика, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки аджики, специи, 200 г белого хлеба, жир, зелень.

Куски говядины отбить, смазать аджикой, положить ломтик шпика. Свернуть в виде рулетов, обвязать тонкими полосками шпика, наколоть в нескольких местах. Смазать растительным маслом и жарить 5—10 минут. Посыпать молотым перцем и довести до готовности в духовом шкафу. Подать рулетики на поджаренных ломтиках белого хлеба, украсить зеленью.

Шницель по-гродненски

400 г свинины, 1 яйцо, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 200 г белого хлеба, специи, 1 стакан грибного соуса, жир, соль.

Мякоть свиной корейки нарезать на куски, отбить, придав форму шницеля, посолить, смочить в яйце, запанировать в сухарях и поджарить.

Шницели уложить на поджаренные ломтики белого хлеба и подать с картофельными оладьями, полив их грибным соусом.

Поджарка любительская

400 г свинины (корейки, окорока), 80 г отварных (40 г сушеных) грибов, 2 луковицы, 1 ч. ложка муки, 1 стакан сметаны, жир, соль.

Свинину нарезать кусочками, отбить, поперчить, посолить и поджарить до готовности. Добавить сметану, пассерованные лук и муку, нарезанные соломкой вареные грибы, перемешать и тушить на сковороде 5—7 минут.

Котлеты крестьянские с грибами

500 г свинины, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 4 ст. ложки панировочных сухарей, жир, соль.

Фарш: 100 г отварных (50 г сушеных) белых грибов, 1 луковица, жир, соль.

Свиную корейку разделать на куски, оставив в каждом косточку, отбить и посолить. Приготовить фарш: лук нарезать соломкой, спассеровать до полуготовности. Грибы отварить (сушеные предварительно замочить), нарезать соломкой, перемешать с луком и посолить.

Фарш положить на отбитые куски свинины, завернуть в виде трубочек, смочить во взбитом и смешанном с молоком яйце, запанировать в сухарях, обжарить. Подготовленные котлеты довести до готовности в духовом шкафу.

Котлета беловежская

500 г свинины (корейка), 2 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки топленого масла, соль.

Фарш: 60 г окорока, 1 ст. ложка муки, 80 г зеленого горошка, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка бульона, соль.

Свиную корейку (с костью) нарезать на куски так, чтобы каждый оказался с косточкой. Затем их отбить, косточку зачистить. На подготовленные отбитые куски корейки положить фарш. Для его приготовления ветчину нарезать кубиками, обжарить, добавить соль, пассерованный лук, муку и зеленый горошек, перемешать, обжарить и развести бульоном до получения не слишком густой массы.

Куски корейки свернуть в виде колбасок, смочить в яйце, запанировать в сухарях, затем снова в яйце и сухарях. Приготовленные котлеты обжарить во фритюре и довести до готовности в духовке.

Котлеты пикантные

500 г свинины, 80 г твердого сыра, 1 луковица, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки муки, 40 г пшеничного хлеба, жир, майонез, сухари, соль.

На отбитые куски свинины уложить слоями тертый сыр и пассерованный лук. Края свинины защипать, придать форму котлеты, смочить в майонезе, запанировать в сухарях и жарить во фритюре.

Котлета «Немига»

400 г свинины, по 2 ст. ложки топленого и сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки молока, жир, зелень, соль.

Из свиной корейки нарезать котлеты с косточкой, зачистить, отбить, посолить, поперчить и обжарить на сковороде. Отделить желток от белка. Желток растереть с сахаром, солью и молоком, добавить муку, взбить венчиком до образования однородной массы и ввести взбитый белок. Обжаренную котлету обмакнуть в тесто и жарить во фритюре.

Котлеты по-витебски

500 г свинины (корейки), 60 г белого хлеба, 1 яйцо, жир, перец, соль.

Фарш: 4 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла.

Свиную корейку разделать на куски с реберными косточками, отбить, посолить и поперчить. Положить на них фарш, приготовленный из пассерованного репчатого лука и рубленого вареного яйца. Придать форму котлет, запанировать в хлебной крошке и обжарить во фритюре.

Котлета «Свитязь»

600 г говядины (вырезки), жир, соль.

Фарш: 400 г шпика, 40 г сыра, 4 зубка чеснока, 1 ч. ложка аджики.

Куски говядины (вырезки) тонко отбить, смазать аджикой, положить на них фарш. Для его приготовления шпик нарезать брусочками, перемешать с рубленым чесноком и тертым сыром. Котлету сформовать в виде конверта, обжарить и довести до готовности в духовом шкафу.

Мясо по-белорусски

600 г говядины, 2 луковицы, 2 ст. ложки тертых сухарей из черного хлеба, 3 ст. ложки масла, 1 стакан сметанного соуса, соль.

Мясо (мякоть) нарезать, отбить, посолить, пересыпать мелко нарезанным луком и запанировать в сухарях. Тушить с добавлением воды и масла. Подать со сметанным соусом.

Мясо кисло-сладкое

450 г говядины, 1 ст. ложка масла или топленого сала, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки ржаных сухарей, 1 медовый пряник, 1 ст. ложка 2%-ного раствора лимонной кислоты, специи, соль.

Мясо, нарезанное кусками, обжарить, добавить перец, лавровый лист, пассерованный лук и тушить около часа в небольшом количестве бульона. Затем добавить измельченные сухари из ржаного хлеба, медовый пряник, томат-пюре, сахар, разведенную лимонную кислоту, специи и тушить до готовности.

Подать с отварным или жареным картофелем.

Баранина, тушенная с гречневой кашей

450 г баранины, 1,5 стакана гречневой крупы, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, специи, соль.

Баранину нарезать кусками (по 20—40 г), обжарить, положить в кастрюлю, залить бульоном или водой, добавить томат-пюре, поджаренный лук и тушить.

Гречневую крупу поджарить до светло-коричневого цвета, засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности, перемешать ее с бараниной и тушить.

Мясо, тушенное с яблоками

500 г говядины, 2 ст. ложки топленого жира, 300 г яблок (неочищенных), 1 луковица, 1 морковь, перец, соль.

Куски говядины обжарить, положить в кастрюлю с толстым дном или в утятницу, перекладывая каждый слой спассерованными луком и морковью, дольками сырых очищенных яблок. Залить мясным бульоном (продукты должны быть полностью покрыты) и тушить до готовности, добавив по вкусу соль и перец. Подать к столу с соусом, в котором оно тушилось.

Мясо по-домашнему

600 г мяса, 1 луковица, 80 г чернослива, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки жира, соль.

Мясо нарезать на куски, посолить, поперчить и обжарить. Уложить в горшок, добавить пассерованный репчатый лук, чернослив (без косточек), сметану и тушить до готовности.

Гуляш по-витебски

500 г говядины, 1 луковица, 1—2 моркови, 2 ст. ложки томата, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки сметаны, жир, соль.

Для клецек: 1 стакан манной крупы, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 20 г голландского сыра, 1 стакан воды.

Подготовленное мясо нарезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде. Добавить пассерованные морковь, лук, томат, соль, залить бульоном и тушить до готовности. За 7—10 минут до конца тушения положить клецки, специи, сметану.

Приготовление клецек. Из просеянной муки, манной крупы замесить пресное тесто с добавлением соли, сливочного масла и тертого сыра. Тесто раскатать в виде жгутов диаметром 8—10 мм и нарезать на небольшие кусочки.

Свинина, запеченная с сыром

500 г свинины, 20 г сыра, 3 ст. ложки майонеза, жир, перец, соль.

Свинину (корейку, окорок) нарезать, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон, сверху полить майонезом, смешанным с тертым сыром, и запечь.

Говядина запеченная

500 г говядины, 1—2 луковицы, 60 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, жир, соль.

Репчатый лук нашинковать и спассеровать. Сыр натереть на терке и смешать с майонезом. Нарезать говядину пластами, отбить, посолить, поперчить и обжарить на сковороде до образования румяной корочки. На обжаренное мясо сверху положить пассерованный лук, сырную смесь и запечь в духовом шкафу.

Свинина строганая

500 г свинины, 2 ст. ложки топленого сала, 2 луковицы, 8 картофелин, 1 стакан сметанного соуса с томатом, перец, соль.

Нежирную свинину нарезать брусочками длиной 3—4 см, посыпать солью, перцем, обжарить на хорошо разогретой сковороде, добавить поджаренный лук, залить сметанным соусом с томатом (см. с. 148) и довести до кипения. Подать с отварным или жареным картофелем.

Котлеты любительские

400 г свинины, 0,5 стакана молока, 120 г свиного сала, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, жир, соль.

Мякоть свинины дважды пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, кусочки свиного сала, молоко, соль. Все хорошо перемешать, сформовать котлеты, запанировать в сухарях и жарить до готовности.

Котлеты с чесноком

400 г говядины, 70 г свинины, 70 г белого хлеба, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 зубка чеснока, жир, 1 стакан красного соуса, соль.

Мякоть говядины и свинины пропустить через мясорубку, посолить, добавить смоченный в холодной воде или молоке отжатый белый хлеб (черствый, без корочки) и снова пропустить через мясорубку. В фарш добавить рубленый чеснок, тщательно перемешать и сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и жарить на разогретой с жиром сковороде. Готовые котлеты подать с красным соусом.

Котлета «Загадка»

400 г мяса, 50 г печенки, 1 луковица, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, 60 г белого хлеба, жир, перец, соль.

Мясо пропустить дважды через мясорубку, затем измельчить печенку и репчатый лук. В полученный фарш добавить соль, перец и молоко. Массу хорошо выбить, сформовать котлеты, обмакнуть в льезон, запанировать в белом хлебе, нашинкованном соломкой. Жарить во фритюре.

Мачанка по-мински

500 г свинины, 1 стакан бульона или воды, 2 ст. ложки топленого сала, 1 луковица, 1 стакан сметанного соуса с луком, специи, соль.

Кусочки свинины с реберными костями обжарить до образования румяной корочки, сложить в кастрюлю, добавить бульон или воду, лавровый лист, соль, закрыть крышкой и тушить почти до готовности. На бульоне, полученном при тушении, приготовить сметанный соус с луком. Подготовленное мясо залить соусом, добавить специи и поставить в духовку на непродолжительное время. Подать с блинами.

Зразы с печенкой

500 г мяса, 1 луковица, перец, соль.

Фарш: 150 г говяжьей печенки, 50 г шпика, 1 луковица, 1 яйцо, соль.

Мясо говяжье пропустить через мясорубку, добавить слегка спассерованный лук, перец, соль и перемешать. Массу разделать на лепешки и положить на них фарш. Для его приготовления шпик и печенку мелко нарезать и обжарить. Добавить пассерованный лук, мелко нарезанное яйцо, перемешать и посолить. Сформовать зразы, положить в глубокий противень, смазанный жиром, и запечь в духовке.

Зразы с грибами

500 г говядины, 90 г пшеничного хлеба, 1 луковица, 3 ст. ложки панировочных сухарей, жир, перец, соль.

Фарш: 100 г отварных шампиньонов, 1 луковица, жир, соль.

Мясо и лук пропустить через мясорубку, добавить перец, намоченный в молоке или воде хлеб, посолить. Массу разделать на лепешки толщиной 1 см, положить на них грибной фарш (см. «Котлеты крестьянские с грибами»). Края кружков соединить, придать им овальную форму, запанировать в сухарях и поджарить.

Зразы с сыром

500 г говядины, 60 г шпика, 2 ст. ложки воды, специи, соль.

Фарш: 100 г российского сыра, 40 г сливочного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки животного жира.

Мясо дважды пропустить через мясорубку с добавлением шпика. Добавить воду, соль, специи, тщательно перемешать и выбить. Подготовленную массу разделать в виде лепешек толщиной 1 см и на каждую уложить по кусочку сыра и сливочного масла. Края лепешек соединить и запанировать в сухарях, придав овальную форму. Обжарить и довести до готовности в духовом шкафу.

Биточки белорусские

500 г говядины, 1 луковица, 1 яйцо, топленое масло, специи, соль.

Мясо говядины пропустить через мясорубку с крупной решеткой. В фарш добавить мелко нарубленный сырой лук, яйцо, специи, соль. Сформовать биточки и поджарить их на топленом масле.

Биточки по-домашнему с грибами

500 г говядины, 60 г белого хлеба, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки жира, 40 г сушеных грибов, 1 стакан грибного соуса, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Мякоть говядины пропустить через мясорубку, добавить размоченный хлеб, соль и сформовать биточки.

Сушеные грибы перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы еще раз промыть и варить в воде, в которой они набухали, 1—1,5 часа. Сваренные грибы промыть, мелко нарезать и поджарить. Отдельно спассеровать лук и мелко нарезать вареное яйцо. Все смешать, зафаршировать биточки, запанировать их в сухарях, поджарить и полить грибным соусом.

Биточки в омлете

400 г жирной свинины, 3—4 зубка чеснока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки жира, 4 яйца, $^1/_3$ стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, специи, соль.

Жирную свинину дважды пропустить через мясорубку. Заправить солью, специями, мелко нарубленным чесноком и выбить. Сформовать в виде биточков, запанировать в муке и обжарить. Жареные биточки уложить на сковороду, залить смесью из яиц и молока и запечь в духовом шкафу.

Тефтели деревенские

100 г свинины, 200 г говядины, 2 ст. ложки гречневой крупы или риса, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка жира, 1 стакан томатного соуса, специи, соль.

Мясо свиное и говяжье пропустить через мясорубку. Из риса или гречневой крупы приготовить рассыпчатую кашу, лук спассеровать. Все перемешать, добавить яйцо, специи, соль. Из полученной массы сформовать шарики, запанировать их в муке и обжарить.

Тефтели уложить в один ряд на противень, залить томатным соусом и тушить до готовности.

Бифштекс по-брестски

400 г говядины, 70 г шпика, 1—2 ст. ложки воды, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сметаны, 35 г пшеничного хлеба для панировки, 2 ст. ложки жира, 60 г шпика, 80 г пшеничного хлеба, специи, соль.

Подготовленное мясо дважды пропустить через мясорубку, с добавлением шпика и чеснока (во второй раз). Заправить солью, перцем, хорошо перемешать, выбить и сформовать. Обмакнуть в сметане, крошках белого хлеба и обжарить с двух сторон. Одновременно подготовить шкварки (см. с. 132). На полученном жире обжарить гренки. На гренки положить подготовленные бифштексы, а сверху шкварки.

Колбаски могилевские

300 г мяса (мякоть), 160 г сала (шпик), 2 зубка чеснока, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка топленого масла, перец, соль.

Мясо говяжье и сало (шпик) пропустить дважды через мясорубку, добавить в фарш мелко нарубленный чеснок, перец, соль и хорошо перемешать. Разделать на удлиненные колбаски, запанировать их в муке, уложить на смазанную жиром сковороду, сверху смазать яйцом и поставить в сильно нагретую духовку. Готовые колбаски подать с отварным или жареным картофелем.

Колбаски юбилейные

250 г говядины, 250 г свинины, 50 г шпика, 2 ст. ложки сметаны, 3 зубка чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, жир, красный перец, соль.

Мясо говядины и свинины вместе с чесноком дважды пропустить через мясорубку. Для сочности в фарш добавить сметану, соль, перец и хорошо выбить. Сформовать лепешки, на середину каждой уложить тонкие полоски сала, натертого красным перцем, свернуть колбаской, обжарить и довести до готовности в духовке. При подаче полить сливочным маслом или растопленным маргарином.

Колбаски беловежские

400 г свинины (вырезки), 150 г шпика, 200 г печенки, жир, чеснок, перец, соль, оболочка.

Свиное мясо (грудинку) пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить нарезанные мелкими кубиками шпик, слегка обжаренную печенку, по вкусу чеснок, соль и перец, немного воды. Все хорошо перемешать, наполнить этой массой подготовленную оболочку, перекручивая ее через каждые 8—10 см для получения колбасок. Колбаски положить на противень, подлить немного воды и обжарить в духовом шкафу.

Язык, жаренный в тесте

500 г говяжьего языка, 0,75 стакана муки, 2 яйца, 0,5 стакана молока, жир, соль.

Язык промыть и варить до готовности. Затем переложить его в холодную воду, очистить от кожи и нарезать в виде кружочков. В муку добавить соль, яйца, молоко и размешать, чтобы не было комков. Обмакнув в тесто, кусочки языка обжарить во фритюре.

Язык с овощами

400 г языка, 4—5 картофелин, 2 моркови, 1 репа, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 200 г капусты, 2 ст. ложки муки, лавровый лист, перец, жир, соль.

Языки освободить от жира, подъязычной кости, мускульной ткани, тщательно промыть и варить на слабом огне. За полчаса до конца варки добавить соль, репчатый лук, нарезанные ломтиками морковь, репу и корень петрушки. Сваренные языки переложить из бульона в холодную воду и снять с них кожу, нарезать на куски, положить в горшок вместе с овощами. Добавить нашинкованную свежую капусту, картофель, нарезанный кубиками, перец горошком, лавровый лист, соль и залить процеженным бульоном. Тушить до готовности на слабом огне. За 10 минут до конца тушения ввести спассерованную и разведенную бульоном муку, перемешать и прокипятить.

Печенка фаршированная

500 г говяжьей печенки, 60 г шпика, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки или сельдерея, перец, 1 ст. ложка муки, растительное масло, соль.

Печенку говяжью нарезать пластами толщиной 1,5 см. Отбитый пласт шпика толщиной не более 0,5 см уложить на подготовленную печенку, а сверху слой слегка поджаренного лука. Добавить соль, перец, свернуть в виде рулета, перевязать, обвалять в муке и опустить в кипящее растительное масло на 2—3 минуты. Как только рулет зарумянится, переложить его в кастрюлю и тушить до готовности в небольшом количестве воды с добавлением лука, моркови, петрушки или сельдерея.

Печенка по-белорусски

600 г говяжьей печенки, 2 луковицы, 3 ст. ложки сухарей из ржаного хлеба, 6 ст. ложек сметаны, жир, специи, соль.

Крупные куски печенки посыпать солью, перцем, обжарить до румяной корочки, посыпать пассерованным репчатым луком с сухарями, залить сметаной и тушить 15—20 минут.

Колбаса из печенки

600 г печенки, 100 г сала (шпик), 1—2 луковицы, 25 см свиной кишки, 30 г жира, соль.

Печенку говяжью или свиную промыть, снять пленку, освободить от желчных протоков и еще раз промыть. Сало (шпик), лук репчатый и подготовленную печенку нарезать мелкими кубиками, добавить специи, соль, перемешать и наполнить этим фаршем промытую свиную кишку. Колбасу отварить, а затем обжарить. Подать с отварным картофелем.

Сердце, тушенное с овощами

400 г сердца, 2 ст. ложки муки, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 моркови, специи, 2 ст. ложки сметаны, жир, соль.

Сердце очистить, промыть, нарезать на небольшие куски, запанировать их в муке и обжарить до образования румяной корочки. Переложить в горшок или кастрюлю, добавить ломтики соленых огурцов, свеклы и моркови, специи, немного бульона и тушить на слабом огне. За 5—10 минут до готовности положить сметану, добавить соль по вкусу.

Почки, тушенные с овощами

400 г почек, 50 г жира, 1 стакан томатного соуса, 1 соленый огурец, 2 луковицы, 2 моркови, 5 картофелин, перец, зелень.

С говяжьих почек снять оболочку, разрезать на части и замочить на 2—3 часа. Затем переложить в кастрюлю, залить свежей холодной водой и варить примерно 10 минут. Отвар слить (его нельзя использовать), а почки вновь залить горячей водой, добавить лавровый лист, лук, морковь, перец и варить при слабом кипении около часа. Затем их промыть холодной водой, нарезать ломтиками и обжарить. Телячьи, бараньи и свиные почки можно обжаривать сырыми.

Подготовленные почки переложить в горшок или кастрюлю,

добавить тонкие ломтики соленых огурцов (без кожицы и семян), очищенные, нарезанные кубиками и слегка обжаренные картофель, морковь и репчатый лук, перец черный, томатный соус. Тушить при закрытой крышке до готовности овощей, периодически помешивая. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Блюда из птицы

Котлеты куриные

800 г филе курицы, 120 г говяжьей печенки, 0,5 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 120 г белого хлеба для гренок, топленое масло, зелень, соль.

От тушки курицы отделить большое и малое филе с косточкой от крыла, зачистить от пленки и сухожилий и отбить. Приготовить фарш: репчатый лук нарезать и спассеровать, отдельно поджарить говяжью печенку, дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану, соль по вкусу и перемешать.

На большое филе курицы уложить фарш, завернуть и придать изделию форму котлеты так, чтобы косточка осталась снаружи. Затем котлету смочить во взбитом и разведенном молоком яйце и запанировать в сухарях, повторив это дважды. Котлеты обжарить во фритюре и положить на гренки, приготовленные из белого хлеба.

Для оформления блюда из малого отварного филе вырезать гребешок, уложить его на котлету, а на косточку надеть бумажную папильотку. Украсить зеленью петрушки или укропа.

Филе из кур в белках

400 г филе курицы, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, жир, соль.

Подготовить филе, как указано выше. Запанировать его в муке, смочить во взбитых белках, обжарить во фритюре и довести до готовности в духовом шкафу.

Котлета «Світанак»

350 г филе кур, 80 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, 4 зубчика чеснока, 1 яйцо, 80 г пшеничного хлеба для панировки, по 2 ст. ложки маргарина и сливочного масла.

Филе птицы зачистить от сухожилий и пленок. На большое филе уложить начинку, на нее — малое филе и закрыть развернутой частью большого филе. Обмакнуть в яйце, дважды запанировать в белой панировке, обжарить и довести до готовности в духовом шкафу.

Приготовление начинки: сыр натереть на мелкой терке, чеснок измельчить; все перемешать и заправить майонезом.

Ножки куриные фаршированные

200 г курицы, 40 г белого хлеба, 0,5 стакана молока, 35 г куриной печенки, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки сметаны, мускатный орех, перец, соль.

С куриных ножек снять кожицу, перерубить косточку так, чтобы часть ее осталась со снятой кожицей. Мякоть пропустить через мясорубку. Затем перемешать с размоченным в молоке белым хлебом и снова пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Куриную печенку обжарить, мелко нарезать, смешать с пассерованным репчатым луком и подготовленной массой, добавить соль, мускатный орех, перец и все тщательно перемешать. Кожицу заполнить фаршем, зашить, смазать сметаной и обжарить в духовке. На косточки надеть папильотки.

Жаркое «Берестье»

400 г цыплят, 8 картофелин, 2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка тертых орехов, специи, соус, соль.

Для соуса: 1,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки томатного пюре.

Приготовить соус: муку спассеровать на масле, добавить томат-пюре и продолжить прогрев 7—10 минут. Затем пассеровку охладить и развести горячей сметаной.

Подготовленную птицу нарубить кусочками 30—35 г и обжарить. Добавить пассерованный репчатый лук, половину нормы соуса и тушить. Картофель нарезать кубиками и обжарить. В порционные горшочки уложить обжаренный картофель, подготовленную птицу, добавить изюм, залить оставшимся соусом, сверху посыпать тертым жареным орехом и довести до готовности в духовке.

Котлеты куриные рубленые

400 г мякоти кур, 80 г пшеничного хлеба, 8 ст. ложек сливок или молока, 1 ст. ложка сливочного масла для фарша, 90 г пшеничного хлеба для панировки, жир.

С тушки курицы снять мякоть, удалить кожу и пленку, пропустить через мясорубку. Добавить замоченный в сливках или молоке черствый белый хлеб, посолить и хорошо перемешать. Затем эту массу еще раз пропустить через мясорубку, добавить размягченное

сливочное масло и хорошо выбить. Готовый фарш разделить на кусочки по 50—60 г, запанировать в черством белом хлебе и обжарить с обеих сторон на сковороде с разогретым жиром. Накрыв крышкой, довести до готовности на слабом огне.

Шницель «Полесский»

300 г мяса кур, 100 г хлеба, 4 ложки молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, жир, специи, соль.

Подготовленное мясо кур пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом. Измельченную массу разделать на порции в виде лепешек, на середину которых положить кусочки охлажденного сливочного масла. Края кружков соединить, сформовать в виде шницеля, смочить в яйце, запанировать в белом хлебе, нарезанном соломкой. Обжарить и довести до готовности в духовке.

Биточки «Лакомка»

300 г мяса кур, 2 ст. ложки сливочного масла, жир.

Для теста: 5 ст. ложек муки, 4 ст. ложки молока, 1 яйцо.

Просеянную муку развести теплым молоком, размешать, чтобы не было комков, добавить желток, соль и оставить на 10—15 минут для набухания. Перед жареньем в тесто ввести взбитый белок и размешать. Мякоть курицы с кожей 2—3 раза пропустить через мясорубку, добавить соль, хорошо выбить, разделать на лепешки, на середину каждой положить кусочек охлажденного масла и сформовать биточки. Обмакнув в тесте, жарить во фритюре.

Смаженина

500 г мяса, 6 картофелин, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, 0,5 стакана сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Мясо промыть, нарезать на куски, слегка отбить, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить до образования румяной корочки. Подготовленное мясо переложить в горшок, добавить нарезанные кружочками картофель, репчатый лук и морковь. Все залить бульоном (или водой) и тушить на слабом огне. За 5—10 минут до готовности добавить сметану, сельдерей, лавровый лист, соль.

Тушенка свиная

600 г свинины, 6 картофелин, 2 луковицы, 1 морковь, по 1 корню сельдерея и петрушки, 3—4 зубка чеснока, лавровый лист, перец, соль.

Свинину нарезать на куски и обжарить на сковороде до золотистой корочки. Положить в горшок, добавить мелко нарезанные корень сельдерея, петрушки, морковь, пряности (кроме чеснока), залить водой и поставить на средний огонь. Когда вода почти выкипит, добавить картофель, мелко нарезанный чеснок и тушить на слабом огне до готовности.

Птица смаженая с начинкой

1,5 кг тушки птицы, 200 г шпика, 0,5 стакана гречневой или перловой крупы, 2—3 луковицы, соль.

Тушку птицы (гусь, утка, курица) опалить на огне, обработать, промыть; шею, ножки и крылышки отрезать; натереть солью снаружи и внутри. Сварить перловую или гречневую рассыпчатую кашу, отдельно спассеровать репчатый лук, обжарить нарезанное кубиками сало, все перемешать и наполнить тушку. Зашить разрез, уложить на противень спинкой вниз и поставить в печь или духовку. Тушку необходимо периодически поливать жиром, получающимся в процессе жаренья.

Птицу можно начинить также свежими яблоками без сердцевины, очищенными от кожуры и разрезанными на 3—4 части. Готовую птицу разрезать на части, удалить нитки и подать вместе с начинкой.

Поросятина смаженая

1 поросенок, 2—3 ст. ложки сметаны, жир.

Поросенка жарят целой тушкой или разрезанным на две части. Если поросенка жарят целиком, то с внутренней стороны его до мякоти (от шеи) нужно разрубить позвоночную кость, посолить и положить на противень спинкой вверх. Слегка смазать сметаной, полить растопленным маслом, на противень подлить 0,5 стакана воды и поставить в духовой шкаф на средний огонь на 1—1,5 часа.

Для того, чтобы у поросенка образовалась румяная сухая корочка, во время жаренья нужно несколько раз поливать жиром, образовавшимся на противне. Чтобы ушки не подгорели, их надо смазать тестом на 30—40 минут. Затем снять тесто и продолжать жарить. Для сохранения формы внутрь тушки можно положить очищенный картофель.

Если поросенок жарится не тушкой, его необходимо разрубить вдоль позвоночника на две части, распластать, изнутри натереть солью, сверху смазать сметаной и жарить, периодически поливая растопленным жиром.

Жареную поросятину подают в холодном виде с хреном или в горячем виде как праздничное блюдо.

Шейка гусиная с начинкой

1 шейка гуся, 0,5 стакана гречневой или перловой крупы, гусиная печенка, 1 луковица, 1 корень петрушки, лавровый лист, перец, жир, соль.

Шейку гуся опалить, очистить, промыть и натереть молотым перцем и солью. Приготовить рассыпчатую гречневую или перловую кашу, перемешать ее с мелко нарезанными и обжаренными на сале репчатым луком и кусочками гусиной печенки. Начинить шейку и зашить с обеих сторон. Положить в горшок, смазанный жиром, добавить немного воды, мелко нарезанный корень петрушки, репчатый лук, лавровый лист, закрыть крышкой и поставить в печь или духовку.

Мачанка по-крестьянски

250 г мяса, 200 г крестьянской колбасы, 2 луковицы, 100 г сала, 2 ст. ложки муки, сельдерей, соль.

Свинину (с ребрышками) и крестьянскую колбасу нарезать на куски и обжарить. Муку поджарить, развести бульоном или водой, влить в кипящую воду, непрерывно помешивая, до образования редкой мучной подливки. Добавить сельдерей, соль, мелко нарезанные и поджаренные кусочки сала и репчатого лука. Перемешать с мясом и поставить на 20—25 минут в печь или духовку. Мачанку подать с блинами или вареным картофелем.

Колбаса крестьянская смаженая

700 г свинины, 4 зубка чеснока, 1 ст. ложка тмина, 30 см свиной кишки, специи, 50 г сала, соль.

Мякоть свинины нарезать мелкими кубиками, добавить рубленый чеснок, тмин, соль, специи и тщательно перемешать. Промыть свиную кишку, наполнить ее приготовленной начинкой и по краям перевязать. Колбасу отварить, а затем обжарить на сале. Подать с картофелем или тушеной капустой.

Пячисто

Пячисто — праздничное мясное блюдо. Его готовят из говядины, кабаньего мяса, молочного поросенка, телячьей задней части, из целого зайца, гуся, индейки.

Пячисто может быть тушеное (в закрытой посуде), смаженое или жареное (на открытой сковороде или листе), а также отварное — вынутое из бульона и помещенное на некоторое время в жаркую печь или духовку.

Мясо кладут в глубокую сковороду, солят, посыпают пряностями: кориандром, майораном, перцем, луком, чесноком. Можно полить несколькими ложками кипятка, закрыть крышкой и поставить в жаркую печь или духовку.

Полезно знать

Перед приготовлением пищи мясо нужно обмыть, удалить мелкие косточки, грубые сухожилия и поверхностные пленки. Нарезать мясо следует поперек мышечных волокон.

Отбивные лучше отбивать мясоотбивалкой на влажной доске, чтобы она не впитывала в себя мясной сок.

Чтобы при жаренье курица или цыпленок покрылись румяной корочкой, тушки нужно смазать сметаной.

Замороженное мясо не следует оттаивать в воде. Его нужно обмыть холодной водой и поместить в закрытую посуду на 2—3 ч. Выделившийся при оттаивании сок можно использовать при варке.

Рекомендуется отрезать от мороженого мяса только то количество, которое требуется для блюда. Мясо, сначала оттаявшее, а потом снова замороженное, становится жестким, сухим и утрачивает свои питательные свойства.

Нельзя солить мясо задолго до приготовления блюда — мясной сок выделится преждевременно, ухудшится вкус и питательность продукта.

Если добавить в мясной фарш немного тертого картофеля или сметаны, а при разделке положить в середину каждой из них кусочек масла, котлеты будут мягче, пышнее и более сочными.

Мясные котлеты готовы, если при нажиме ложкой из них вытекает прозрачный сок. На разрезе готовые котлеты должны иметь серый цвет, а не розовый.

С печенки снять пленку легко, если предварительно опустить ее на минуту в горячую воду.

Печенка станет особенно вкусной, если перед жареньем ее подержать 2—3 ч в холодном молоке. Солить печенку следует в конце жарки.

Мясо курицы или индюшки станет более нежным, если перед приготовлением их изнутри натереть лимоном или варить в воде, в которую предварительно добавить одну чайную ложку лимонного сока.

Отварную говядину, ветчину, курицу нужно вынимать из отвара перед самой едой, не давая им обсохнуть, иначе они будут менее вкусными.

Вкус мяса будет более нежным, если его обильно смазать горчицей примерно за час до жарки.

Чтобы жареное мясо было сочным, перед подачей на стол его надо немного подержать над кастрюлей с кипящей водой.

Чтобы придать мясу или рыбе при жаренье золотистую хрустящую корочку, нужно эти продукты предварительно смазать взбитым яйцом и лишь после этого обкатать в сухарях.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыба обладает высокой биологической ценностью. По содержанию белка, жира, минеральных веществ, а также по калорийности она не уступает другим продуктам. Рыба прекрасно усваивается организмом человека, поэтому медики говорят: «Рыба на столе — здоровье в доме».

Вкус рыбы, как известно, зависит от правильного выбора кулинарной обработки. Нужно помнить, что для жаренья лучше использовать, например, карп или карась. Уху варят из окуней, ершей, пескарей, а для фарширования наиболее пригодна щука.

В продажу для кулинарной обработки поступает рыба живая, мороженая, соленая. Живая рыба должна быть упитанной, подвижной, чешуя — неповрежденной и без пятен. Мороженую рыбу предварительно оттаивают, для чего ее кладут на некоторое время в холодную воду. Рыбное филе оттаивают на воздухе без воды, чтобы не было потерь питательных веществ.

На смачны кусочак
знойдзецца раточак.

Обработанную (размороженную, очищенную, промытую), подготовленную рыбу перед тепловой обработкой необходимо разделать. Разделывают рыбу по-разному, в зависимости от ее природы, размера и от того, какие блюда из нее следует приготовить. Мелкую рыбу (окунь, плотву, салаку, мойву и т. д.) используют целиком без головы и с головой. Ее жарят, тушат или запекают. Рыбу весом 0,5—1,5 кг (щуку, судак, ставриду, скумбрию, хек, минтай и т. п.) используют, разделывая на «кругляши». Очищенные тушки рыбы нарезают от головы поперек на куски шириной 4—5 см. Их варят, жарят, тушат. Рыбу весом до 2 кг разрезают на две половинки, т. е. разделывают на филе.

Для этого рыбу кладут на разделочную доску и, пользуясь кухонным ножом, от головы до хвостового плавника прорезают мякоть вместе с реберными костями. В результате получают два филе: одно филе с кожей и реберными костями, другое — с головой, кожей, позвоночной костью, реберными костями и хвостом. Голову, хвост отрубают, причем голову можно удалить и до пластования.

При разделке более крупной рыбы с позвоночной кости срезают оба филе. Его промывают, обсушивают и нарезают поперек на куски: для варки прямо, а для жаренья — наискось, под углом 30°.

Для приготовления некоторых блюд рыбу разделывают на филе с кожей и без костей и на филе без кожи и костей.

Филе с кожей используют для варки, припускания или жаренья, а также для приготовления котлет. Филе без кожи и костей в

основном жарят в большом количестве жира. Для тушения и жаренья лучше употреблять растительное масло, маргарин, топленое масло.

Рыба в томате с грибами

600 г рыбы (щуки, судака, трески, ставриды), 200 г свежих шампиньонов или других грибов, 3 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки сухого белого вина или 3%-ного уксуса, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки масла, соль.

Рыбу разделать на филе с кожей и костями, свежие грибы очистить, промыть и мелко нарезать. В кастрюлю с толстым дном рядами выложить рыбу и грибы. Томат-пюре развести водой (1 стакан), добавить сухое вино и перемешать, залить рыбу и варить при закрытой крышке 15—25 минут. Когда рыба сварится, бульон слить в другую кастрюлю и на его основе приготовить соус. Рыбу подают с отварным картофелем и малосольными огурцами.

Рыба, тушенная в молоке

600 г рыбы (щуки, судака, трески, минтая, хека), 1 луковица, 1 стакан молока, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Рыбу разделать на филе без костей, но с кожей, нарезать на куски. Запанировать в муке и поджарить на подсолнечном масле.

В глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном положить нарезанный репчатый лук, на него подготовленную рыбу, посыпанную мукой, и сверху слой лука. Залить горячим молоком и тушить при слабом кипении до тех пор, пока лук не станет мягким. Готовую рыбу посыпать рубленой зеленью.

Рыба, тушенная в масле

600 г рыбы (салаки, мойвы, ерша, мелкого окуня), 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, соль.

Очищенную рыбу без головы посолить, уложить не более чем в три ряда (спинками вниз) в кастрюлю с толстым дном, поливая каждый ряд уксусом и подсолнечным маслом. Закрыть посуду крышкой и тушить на водяной бане 1,5—2 часа.

Рыбу можно подать холодной с винегретом, картофелем.

Рыба с картофелем и помидорами

600 г рыбы, 2 луковицы, 6 картофелин, 2 помидора, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки масла.

Рыбу разделать на филе с кожей и реберными костями, нарезать кусками. Лук очистить, нарезать кольцами и слегка обжарить на сковороде. На эту же сковороду положить подготовленную рыбу, покрыть ломтиками помидоров и посыпать солью, перцем, подлить немного (3—4 столовые ложки) воды. Вокруг рыбы уложить кружочки жареного картофеля, сверху полить маслом, закрыть крышкой и поставить в нагретую горячую духовку на 20—30 минут. Готовую рыбу посыпать рубленой зеленью.

Рыба, тушенная в сметане

1 кг рыбы, 3 луковицы, 300 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1—2 лавровых листа, перец, соль.

Мелкую рыбу (окунь, ерш, салаку, желтоперку, плотву) очистить, удалить головы, посолить, поперчить. Репчатый лук нашинковать. В горшочек положить рядами рыбу и нашинкованный лук (в верхнем ряду должен быть лук). Залить сметаной, смешанной с растопленным сливочным маслом, и тушить до готовности в духовом шкафу. За 5—10 мин до готовности добавить лавровый лист. Подать в горшочке.

Рыба, тушенная с картофелем

6 картофелин, 300 г филе окуня, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, зелень, специи, соль.

Филе окуня нарезать кубиками, запанировать в муке и обжарить. Очищенный картофель нарезать кубиками и слегка обжарить. В сотейник положить слоями картофель, подготовленную рыбу, жареный лук, специи, а сверху картофель, посолить по вкусу и тушить до готовности, добавив немного воды.

Рыба, тушенная с яблоками

600 г рыбы, 5 яблок, 1 луковица, 1 стакан сметаны, перец, соль.

Рыбу (треска, камбала, сазан и др.) нарезать кусками, а очищенные от кожицы и сердцевины яблоки — дольками. Лук нашинковать. На противень, смазанный жиром, уложить слоями продукты, залить небольшим количеством рыбного бульона или воды и тушить до размягчения костей рыбы. Затем рыбу переложить на тарелку,

а яблоки и лук протереть, добавить соль, перец, сметану и довести до кипения. При подаче на стол рыбу полить приготовленным соусом.

Рыба тушеная по-белорусски

300 г филе хека или минтая, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 моркови, 0,5 соленого огурца, 40 г маринованных грибов, 1 стакан томатного соуса, перец, зелень, соль.

Морковь и соленые огурцы нарезать кубиками и отварить до полуготовности. Репчатый лук мелко нарезать и слегка спассеровать. Филе рыбы разрезать на порции, обвалять в муке, смешанной с солью и перцем, и обжарить до образования румяной корочки. Шляпки маринованных грибов нарезать дольками, а ножки — кружочками и перемешать с овощами. На обжаренную рыбу уложить овощи с грибами и, полив томатным соусом, тушить 5—10 минут. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Рыба, запеченная в сметане

350 г рыбы с кожей без костей, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Порционные куски рыбы (с кожей, без костей) посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить. На рыбу положить пассерованный лук, залить сметаной и запечь в духовом шкафу.

Солянка белорусская рыбная с отварным картофелем

500 г рыбы, 200 г огурцов, 80 г каперсов, 1 луковица, 2 картофелины, 4 ст. ложки масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль.

Для тушеной капусты: 800 г капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Треску, окуня или судака разделать на филе (без костей), отварить в небольшом количестве воды.

Очищенные и нарезанные соленые огурцы уложить в неглубокую кастрюлю, добавить пассерованный лук, рыбный бульон и варить при закрытой крышке в течение 10—15 минут на малом огне.

Очищенную свежую капусту нарезать, положить в отдельную кастрюлю, добавить сливочное масло, воду, накрыть кастрюлю крышкой и тушить примерно 40 минут. Затем добавить поджарен-

ный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить до готовности.

Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. В глубокую сковороду положить слой тушеной капусты, на нее кусочки готовой рыбы, затем слой огурцов с каперсами и второй слой тушеной капусты. Сверху уложить отварной картофель, нарезанный кружочками, посыпать сухарями и сбрызнуть маслом. Готовое блюдо запечь в духовке в течение 15—20 минут. При подаче солянку украсить зеленью петрушки или лимоном.

Рыбник

300 г филе рыбы, 1 яйцо, 50 г черствого белого хлеба, 0,25 стакана молока, 1 луковица, по 1 ст. ложке сливочного и растительного масла, перец, лавровый лист, соль.

Филе рыбы, лук, размоченный в молоке хлеб дважды пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, сливочное и растительное масло, яйцо и хорошо вымешать до образования однородной пышной массы. Уложить ее на целлофан или салфетку из марли, придав форму рыбы. Переложив в кастрюлю овальной формы, залить рыбным бульоном или водой и варить на слабом огне до готовности.

Готовый рыбник нарезать и подать к столу с отварным картофелем.

Зразы рыбные фаршированные

500 г филе рыбы (трески, хека, пикши), 1 яйцо, 3 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 стакан томатного и 0,5 стакана молочного соуса, специи, соль.

Филе рыбы промыть и пропустить через мясорубку, добавить яйцо, специи, соль и хорошо перемешать до образования однородной массы. Приготовить густой молочный соус (см. с. 148), добавив в него жареный лук.

Из приготовленного рыбного фарша сделать небольшие лепешки, на середину их положить густой молочный соус, соединить края, придав овальную форму, запанировать в сухарях, уложить на глубокий противень, смазанный жиром, залить томатным соусом (см. с. 149) и запечь в духовом шкафу.

Крокеты рыбные

400 г филе ставриды, 6 картофелин, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,5 луковицы, 2 ст. ложки муки, специи, жир, соль.

Филе ставриды отварить и пропустить через мясорубку. Добавить отварной протертый картофель. В эту массу добавить сливочное масло, пассерованный репчатый лук, соль, перец, яйцо. Все компоненты перемешать, сформовать шарики, запанировать в муке и обжарить в течение 5—7 минут в большом количестве хорошо разогретого жира.

«Каштаны» рыбные

500 г рыбы минтая или хека, 150 г белого хлеба, 2 яйца, жир, специи, соль.

Для фарша: 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, зеленый лук.

Подготовленное филе хека или минтая дважды пропустить через мясорубку, заправить солью и специями. Из рыбной массы сформовать лепешки и на середину уложить фарш. Для приготовления фарша яйцо отварить, охладить и мелко порубить, добавить нашинкованный зеленый лук. Все перемешать и заправить размягченным сливочным маслом. Сформовать шарики («каштаны»), смочить в льезоне, запанировать в белом хлебе, нарезанном мелкими кубиками, и жарить до готовности.

Шницель «Нептун»

500 г хека, трески или минтая, 1 яйцо, 40 г пшеничного хлеба, соль, перец.

Рыбу разделать на филе (без кожи и костей), нарезать на куски, слегка отбить, посыпать солью, перцем, смочить в яйце и запанировать в хлебной крошке. Для получения хлебной крошки пшеничный хлеб протирают через дуршлаг. Рыбу обжарить и довести до готовности в духовом шкафу.

Рыба, жаренная в белках

350 г рыбы без костей, 2 ст. ложки сметаны, 4 яйца (белок), 4 ст. ложки сухарей, растительное масло, соль.

Порционные куски рыбы с кожей без костей слегка отбить и посыпать солью. Выдержать 15—20 минут в сметане. Запанировать в сухарях, обмакнуть во взбитые белки и обжарить в большом количестве жира.

Рыба печеная

4 шт. рыбы (средней величины), соль.

Речную рыбу, обычно леща или линя, не потроша и не очищая от чешуи, посолить с обеих сторон крупной солью, положить на противень и запечь в духовке с обеих сторон по 15—20 минут. Подать к столу в горячем и холодном виде.

Рыба отварная

600 г рыбы (линь, щука, красноперка), 1 луковица, укроп, лавровый лист, соль.

Очищенную рыбу нарезать на куски (кругляши), залить небольшим количеством воды, чтобы только ее покрыть, посолить, засыпать луком, укропом, петрушкой и припустить на слабом огне. Перед концом варки за 5 минут положить лавровый лист. Едят рыбу в горячем и холодном виде.

Рыба отварная с картофелем и салом

600 г рыбы (щуки, судака, ставриды, трески, минтая), 6 картофелин, 2 луковицы, 100 г шпика, перец, соль.

Рыбу распластать и нарезать кусками. Свиной шпик нарезать мелкими кусочками, поджарить на глубокой сковороде вместе с луком, нарезанным кольцами, положить картофель, нарезанный кружочками, посыпать солью, перцем и залить стаканом воды. Накрыть крышкой и варить 5 минут на слабом огне. Подготовленную рыбу разложить на картофеле, закрыть крышкой и варить до готовности 15—20 минут. Готовую рыбу посыпать зеленью.

Полезно знать

Не варите рыбу на сильном огне: она становится жесткой, а бульон — мутным.

Крупную рыбу кладите в кастрюлю с холодной водой, а когда закипит, время от времени подливайте еще воды. Мелкую рыбу бросайте только в кипяток.

Сваренная рыба будет очень нежной, если в кипящую воду влить свежее молоко.

Запекая рыбу в сметанном соусе, на сковородку сначала наливают часть соуса, а затем кладут жареную рыбу.

Сочной и вкусной получается рыба, зажаренная в фольге. Рыбу чистят, моют, солят, кладут специи (лавровый лист, черный перец), затем заворачивают в фольгу и помещают в нагретый жарочный шкаф.

Рыба получается особенно вкусной, если перед жареньем ее подержать 10 минут в молоке, затем обвалять в муке и жарить в растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался, накройте сковороду опрокинутым дуршлагом.

Рыба, сваренная на пару, вкуснее отварной, так как в ней сохраняется значительно больше вкусовых веществ.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель отварной с маслом и зеленью

8 картофелин, зелень, масло, соль.

Картофель очистить, промыть, залить горячей водой и поставить варить. Как только вода закипит, положить соль и продолжать варку еще 20 минут, пока картофель не сделается мягким.

Как только картофель будет готов, слить воду, кастрюлю накрыть крышкой и в таком виде оставить на слабом огне для отсушки. Затем в кастрюлю положить масло, добавить зелень петрушки или укроп, перемешать путем встряхивания и переложить на тарелку.

К картофелю можно подать квашеную капусту, заправленную растительным маслом, редьку или редис со сметаной, сельдь с луком, соленые грибы.

Картофель с салом

8 картофелин, 50 г сала, мука, специи, соль.

Поджарить в кастрюле маленькие кусочки сала, положить немного муки и дать ей подрумяниться; размешивая, прибавить перца и немного соли, пучок петрушки, тмина, лаврового листа; налить бульона или воды и дать прокипеть 5 минут. Затем положить в кастрюлю хорошо очищенный и нарезанный кусочками сырой картофель. Когда сварится картофель, снять жир и подать к столу.

Бульбянка с мясом

8 картофелин, 200 г свиного фарша, 3 яйца, 2 луковицы, 1 стакан молока, 3 ст. ложки масла, жир, соль.

Картофель отварить, истолочь, добавив горячее молоко, масло и яйца. Половину пюре выложить ровным слоем в сковороду, смазанную жиром. Сверху положить мясной фарш, смешанный с пассерованным луком, и покрыть его оставшимся пюре. Массу разровнять, смазать взбитым яйцом и запечь.

Бабка картофельная со свининой

10 картофелин, 250 г свинины, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка жира, перец, соль.

Очищенный сырой картофель натереть, добавить муку, соль, молотый перец, поджаренные кусочки свинины и репчатый лук. Массу перемешать, поместить в горшок, смазанный жиром, и запечь.

Бабка картофельная с грибами

10 картофелин, 200 г свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, жир, соль.

Сырой картофель натереть на терке с мелкими отверстиями, смешать с мукой, посолить. Очищенные грибы ошпарить кипятком, промыть, отварить и обжарить с репчатым луком. На сковороду, смазанную жиром, уложить половину картофеля, затем грибы с луком, сверху оставшийся картофель. Поверхность картофельной бабки разровнять, смазать сметаной и запечь. Подать с маслом или сметаной.

Бабка картофельная с перловой крупой

8 картофелин, 1 ст. ложка перловой крупы, 2 яйца, 200 г шпика, 2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, жир, соль.

Сырой очищенный картофель натереть на терке с мелкими отверстиями. Репчатый лук нарезать и спассеровать на шпике, нарезанном кубиками. Перловую крупу отварить. Подготовленные продукты соединить, добавить яйца, соль и тщательно перемешать. Массу толщиной 4—5 см выложить на смазанную жиром сковороду и запечь.

Драники с творогом

8 картофелин, 300 г творога, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 4 ст. ложки сметаны, жир, соль.

Сырой очищенный картофель натереть на терке с мелкими отверстиями, добавить муку, протертый творог, яйцо и соль. Тщательно перемешать и жарить на сковороде, как оладьи. Готовые драники полить сметаной.

Драники картофельные, тушенные с салом

10 картофелин, 2 ст. ложки муки, 200 г шпика, 2 луковицы, соль.

Натертый сырой картофель смешать с мукой, посолить и выпекать, как оладьи. Сало нарезать мелкими кубиками и поджарить с репчатым луком, переложить слоями подготовленные драники. Прогреть в духовом шкафу.

Котлеты из картофеля и грибов

6 картофелин, 300 г грибов, 1 морковь, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, жир, зелень петрушки, соль.

Картофель и морковь обмыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Грибы отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко порубить. Соединить грибы, картофель и морковь, добавить яйцо, рубленую петрушку, соль, перец по вкусу. Тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в муке, смочить в яйце и поджарить.

Котлеты вегетарианские

4 картофелины, 0,5 стакана риса, 2 моркови, 1 луковица, 1 яйцо, жир, соль.

Картофель отварить, очистить и натереть на крупной терке. Отварить рис. Поджарить до мягкости нарезанный лук и натертую на терке морковь. Все смешать, добавить по вкусу соль, перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Тщательно вымешать и выдержать 0,5 часа. Сформовать котлеты, обвалять в муке, смочить в яйце и обвалять в сухарях. Котлеты обжарить до золотистого цвета в большом количестве жира. Подать с молочным соусом.

Драники картофельные фаршированные

12 картофелин, 2 ст. ложки муки, растительное масло, 2 яйца, 100 г шпика, перец, соль.

Сырой картофель натереть, отжать, добавить муку, соль, перец, яйца и перемешать. Полученную массу выкладывать ложкой на разогретую сковороду и жарить, как оладьи, с обеих сторон до образования румяной корочки. Подать со шкварками.

Драники можно зафаршировать грибами, яйцами, рыбой или мясом. В этом случае подготовленную картофельную массу разделать в виде лепешек. Выложить их на разогретую сковороду, на каждую положить фарш, сверху закрыть картофельной массой. Обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Поставить в духовку на непродолжительное время.

Грибной фарш: 30 г сушеных грибов, 1 ст. ложка жира, 2 луковицы, 0,25 стакана грибного бульона, соль.

Сушеные грибы перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы еще раз промыть и варить в воде, в которой они набухали, 1—1,5 часа. Сваренные грибы вынуть из бульона, промыть и мелко нарубить. Добавить поджаренный репчатый лук, грибной бульон, чтобы фарш был сочным, и перемешать.

Мясной фарш: 400 г свинины, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, перец, соль.

Мякоть свинины пропустить через мясорубку, добавить поджаренный на масле репчатый лук, соль, перец и все перемешать.

Рыбный фарш: 300 г филе рыбы, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла, перец, соль.

Филе рыбы пропустить через мясорубку и обжарить. Репчатый лук нашинковать и спассеровать. Все перемешать, добавив рубленые яйцо, перец, соль.

Фарш из яиц: 4 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, соль.

Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить, перемешать с поджаренным репчатым луком, посолить.

Галки картофельные фаршированные

12 картофелин, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 стакан сметаны, соль.

Фарш: 100 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, соль.

Сырой картофель натереть на терке с мелкими отверстиями, отжать. Добавить яйцо, муку, соль и перемешать. Сделать круглые шарики (галки) и зафаршировать грибами (см. описание выше). Подготовленные галки запанировать в муке, смешанной с сухарями, обжарить, залить сметаной и тушить в духовке 10—15 минут.

Оладьи картофельные по-мински

12 картофелин, 3 ст. ложки растительного масла, жир, перец, соль.

Фарш: 400 г свинины, 4 зубка чеснока, перец, соль.

Сырой картофель натереть на терке, посолить. Подготовленную массу выкладывать ложкой на сильно разогретую сковороду и жарить с обеих сторон. Готовые оладьи положить в утятницу, смазанную жиром, переложить их свиным фаршем, заправленным солью, перцем и мелко нарубленным чесноком. Поставить в духовку на 15—20 минут.

Оладьи картофельные заварные

12 картофелин, 1 яйцо, 0,5 стакана муки, 1 стакан молока, 0,5 ч. ложки соды, 1 ст. ложка кефира, жир, соль.

Картофель очистить и натереть на терке, отжать воду и залить горячим молоком. Добавить муку, кефир, яйцо, соль и тщательно вымешать. Ложкой выкладывать на горячую сковороду небольшие оладки и зажарить их с обеих сторон.

Подать со сметаной.

Картофель, запеченный с грибами и помидорами

4 картофелины, 100 г шампиньонов, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 4 помидора, 3 яйца, 6 ст. ложек мясного бульона, жир, соль.

Картофель очистить, нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде в течение 10 минут. Воду слить, картофель выложить на смазанную маслом сковороду. Нарезанные шампиньоны и петрушку слегка спассеровать, выложить на картофель. Помидоры ошпарить, снять кожицу, разрезать на дольки, удалить сердцевину и разложить сверху. Яйца развести бульоном и вылить на сковороду. Запечь в предварительно нагретой духовке в течение 20 минут.

Картофель, запеченный с яйцами

8 картофелин, 4 яйца, 100 г сыра, 2 ст. ложки масла, соль.

Равные клубни картофеля обмыть и отварить в слегка подсоленной воде. Остудить, очистить и нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую и нарезать кружочками.

На смазанную маслом сковороду уложить половину картофеля, залить сметаной и посыпать солью. Сверху положить яйца, а на них — оставшийся картофель. Верхний ряд слегка посолить, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Картофель, запеченный с кабачками

5 картофелин, 1 кабачок, 2 стакана сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, соль.

Сырой очищенный картофель нарезать кружочками, посолить и слегка обжарить в масле. Так же подготовить и кабачки. В глубокую сковороду, смазанную маслом, слоями уложить картофель, кабачки, полить слегка подсоленной сметаной, посыпать тертым сыром и поставить на полчаса в среднюю духовку.

Бульбянка с творогом

4 картофелины, 200 г творога, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, соль.

Очищенный картофель натереть на терке, слить жидкость, добавить растертый творог, соль и перемешать. Сковороду смазать маслом, выложить на него приготовленную массу, поставить в духовку для запекания.

Готовую бульбянку нарезать кусочками, залить растопленным маслом, смешанным со сметаной.

Бульбянка с сыром

8 картофелин, 150 г сыра (твердого), 1 стакан молока, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Лук мелко нарезать и слегка подрумянить на масле. Отварной картофель растереть, добавить молоко, яйца, тертый сыр, муку, лук, масло. Все перемешать и выложить в глубокую сковороду, смазанную маслом. Разровнять, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подать со сметаной.

Клецки картофельные с сыром

8 картофелин, 150 г сыра, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 3 ст. ложки муки, 200 г шпика, 1 луковица, соль.

Сырой очищенный картофель отварить и горячим протереть. Немного охладить, добавить яйцо, молоко, муку, мелко натертый сыр и придать форму шариков. Положить их в горшок, добавить шпик, нарезанный кубиками и обжаренный с луком, и запечь.

Клецки картофельные с грибами

8 картофелин, 60 г сушеных грибов, 150 г сыра, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 3 ст. ложки муки, 1 луковица.

Картофель отварить и горячим протереть. Немного охладить, добавить муку, яйцо, молоко, натертый сыр. Разделать в виде шариков, отварить. Подготовленные сушеные грибы отварить (см. с. 51) и мелко нарезать. Репчатый лук нарезать полукольцами и спассеровать. Уложить в горшок слоями клецки, грибы, лук и довести до готовности в духовом шкафу.

Клецки картофельные, фаршированные сыром

8 картофелин, 3—4 ст. ложки муки, 2 яйца, 120 г сыра «Нарочь», 2 ст. ложки сливочного масла или 4 ст. ложки сметаны, соль.

Сырой очищенный картофель отварить, обсушить, горячим протереть, охладить, добавить яйца и муку. Массу вымешать, разделать на лепешки, нафаршировать сыром «Нарочь» или клинковым.

Придать форму шариков и отварить в кипящей подсоленной воде. Готовые клецки полить маслом или сметаной.

Клецки картофельные, фаршированные мясом

8 картофелин, 2 яйца, 4 ст. ложки топленого сала, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Фарш: 400 г свинины, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, перец, соль.

Натертый сырой картофель отжать, добавить яйца, соль и перемешать. Из картофельной массы сделать шарики, заполнить их мясным фаршем, обвалять в муке, смочить в яйце, затем запанировать в сухарях и слегка обжарить. Положить в горшок, залить топленым салом и тушить до готовности. При подаче на стол полить сметаной.

Гренки из картофеля и грибов

10 картофелин, 20 г сушеных грибов, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки топленого масла, 1 стакан грибного соуса, соль.

Сваренный в кожуре до полуготовности картофель очистить, пропустить через мясорубку, посолить. Сушеные грибы перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы еще раз промыть и варить в воде, в которой они набухали, 1—1,5 часа. Отваренные грибы вынуть, промыть и мелко нарубить. Добавить поджаренный репчатый лук и немного грибного бульона, чтобы фарш был сочным. Смешать с картофельной массой, добавив сырое яйцо. Раскатать (до толщины 1 см) на столе, посыпанном мукой, нарезать на отдельные полоски длиной 4—5 см и обжарить в масле до золотистого цвета. Готовые гренки подать с грибным соусом (см. с. 148).

Сочни картофельные с творогом

8 картофелин, 400 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, сахар, соль.

Картофель очистить и отварить, слегка обсушить, истолочь, добавив муку, яйцо, соль. Из массы сделать лепешки, в каждой донышком стакана сделать углубление. Заполнить творожной начинкой, смазать взбитым яйцом и запечь в духовке.

Бульбяники фаршированные

8 картофелин, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, жир.

В сваренный, истолченный и охлажденный картофель добавить яйца, муку, соль и перемешать. Из подготовленной массы сделать лепешки, на середину каждой положить фарш. Завернуть в виде колбаски, смазать яйцом и запечь в духовке.

Фарш из капусты и мяса: 200 г свежей капусты, 2 ст. ложки жира, 200 г свиного фарша, 1 луковица.

Капусту мелко нарезать, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, отжать и обжарить. В свиной фарш добавить рубленый лук, перемешать и обжарить. Капусту и фарш перемешать, добавив соль и перец.

Фарш из капусты с луком: 200 г свежей капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, 100 г шпика.

Капусту подготовить, как описано выше. Сало нарезать мелкими кубиками. Обжарить мелко нарезанный лук. Все соединить. Заправить солью, перцем.

Фарш из грибов и лука: 20 г сушеных (40 г отварных) грибов, 1 луковица, 100 г сала.

Грибы отварить (сухие предварительно замачивают), мелко нарезать и обжарить на сале с луком.

Рулет картофельный с яйцом и луком

10 картофелин, по 1 ст. ложке муки и панировочных сухарей, 2 яйца, жир, соль.

Фарш: 3 яйца, 1 ст. ложка топленого сала, 2 луковицы.

Отваренный в кожуре и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить муку и перемешать. Приготовить фарш: сваренные вкрутую яйца мелко нарубить и смешать с мелко нарезанным и обжаренным репчатым луком.

На картофельную массу слоем 2 см положить фарш и завернуть в виде рулета. Переложить на смазанный жиром противень или сковороду, смазать сверху взбитым яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром, проколоть в 3—5 местах и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Картофель, тушенный с грибами в горшочке

10 картофелин, 400 г свежих грибов, 1 стакан сметанного соуса, 1 луковица, чеснок, топленое масло, соль.

Свежие грибы промыть, нашинковать, обжарить в масле и полить сметанным соусом. Сырой картофель очистить, нарезать крупными дольками и обжарить с репчатым луком. Все перемешать, положить

в небольшие керамические горшочки, посыпать мелко нарубленным чесноком и тушить в духовом шкафу до готовности.

Картофель, тушенный с бараниной

10 картофелин, 600 г баранины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, жир, соль.

Картофель и морковь, нарезанные дольками, обжарить. Отдельно обжарить небольшие куски баранины и нашинкованный репчатый лук. Все перемешать, добавить томат-пюре, соль, немного воды и тушить до готовности на слабом огне.

Картофель, тушенный с печенкой

10 картофелин, 300 г печенки, 200 г шпика, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, жир, специи, соль.

Картофель и морковь, нарезанные кубиками, обжарить. Шпик и печенку нарезать кубиками и обжарить вместе с нашинкованным луком. Все перемешать, добавить воду, соль, специи, томат-пюре и тушить до готовности на слабом огне.

Картофель, фаршированный мясом

12 картофелин, 2 стакана сметанного соуса с томатом, зелень.

Фарш: 400 г говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка свиного жира, соль.

Клубни картофеля очистить и удалить сердцевину. Говядину пропустить через мясорубку, смешать с поджаренным репчатым луком и посолить. Картофелины заполнить фаршем, обжарить, положить в глубокий противень, залить сметанным соусом с томатом и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофель, фаршированный печенкой

12 картофелин, 2 стакана сметанного соуса с луком, соль.

Фарш: 400 г печенки, 40 г шпика, 1 луковица, соль.

Картофель отварить в кожуре, очистить и сделать углубление. Печенку нарезать тонкими брусочками, лук — полукольцами; сало — мелкими кубиками. Все обжарить, перемешать, посолить и начинить картофелины. Затем залить их сметанным соусом с луком и тушить на слабом огне до готовности.

Картофель с грибами в сметане

8 картофелин, 400 г свежих грибов, 3 луковицы, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана сметаны, жир, перец, соль.

Свежие грибы отварить. Картофель нарезать кубиками, обжарить до полуготовности и перемешать с грибами. Добавить поджаренный репчатый лук, немного муки, соль и перец по вкусу, сметану, перемешать и поставить на 5—10 минут в духовой шкаф.

Смаженка

10 картофелин, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, 0,5 стакана сметаны, жир, зелень, соль.

Картофель сварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать кусочками. Одновременно приготовить соус: муку поджарить на сковороде, добавить сметану, поджаренный отдельно репчатый лук, соль и проварить все 5—7 минут. Картофель залить соусом и запечь. Готовую смаженку посыпать измельченной зеленью.

Пирожки белорусские с мясом

12 картофелин, 0,5 стакана муки, жир, соль.

Фарш: 250 г говядины, 2 луковицы, 1 ст. ложка жира.

Сырой картофель натереть, отжать, добавить муку, соль, тщательно вымешать, сформовать лепешки. Мясо пропустить через мясорубку, обжарить, смешать с поджаренным репчатым луком, посолить. Фарш завернуть в лепешки, придать им овальную форму и обжарить в большом количестве жира. Пирожки подать к столу горячими.

Пирожки картофельные фаршированные

12 картофелин, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки топленого масла, соль.

Картофель отварить и в горячем виде пропустить через мясорубку. Добавить муку, яйцо, соль и перемешать. Массу разделать на круглые лепешки, положить на них фарш, завернуть в виде пирожков, запанировать в муке и обжарить. Подать в горячем виде с маслом.

Мясной фарш: 350 г говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, соль.

Отварную говядину пропустить через мясорубку, перемешать со спассерованным луком, добавить соль и заправить маслом.

Фарш из субпродуктов: 150 г печенки, 200 г сердца, 100 г легкого, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, соль.

Легкое, сердце отварить, печенку обжарить и пропустить через мясорубку, добавить соль и смешать со спассерованным луком.

Фарш из капусты: 250 г капусты, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, соль.

Свежую капусту и репчатый лук мелко нарезать и отдельно обжарить. Все перемешать, добавив сырое яйцо, соль.

Хворост картофельный

6—7 картофелин, 3 стакана муки, 3 яйца, жир, соль.

Отварной картофель пропустить через мясорубку, смешать с мукой, яичными желтками и взбитыми белками. Полученную массу тонко раскатать, нарезать в виде ромбиков, в середине которых сделать надрез. Жарить во фритюре. Отдельно подать молоко, сметану.

Пельмени картофельные

12 картофелин, 2 ст. ложки муки, 3—4 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 1 луковица, соль.

Фарш: 350 г говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, соль.

В натертый сырой картофель добавить муку, яйцо, соль и перемешать. Мясо пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, поджаренный лук, соль и перемешать. Картофельную массу разделать на небольшие лепешки, на середину положить фарш и соединить края. Изделия отварить в подсоленной воде и подать со сметаной.

Картофель молодой в сметане

14 картофелин, 1 стакан сметаны, зелень, соль.

Молодой картофель очистить и сварить до мягкости в подсоленной воде. Воду слить, картофель обсушить на слабом огне 1—2 минуты. Подать к столу со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Картофель толченый с салом

14 картофелин, 100 г соленого сала, 2 луковицы, зелень, соль.

Картофель отварить в подсоленной воде, обсушить и истолочь. Соленое сало мелко нарезать, обжарить с репчатым луком и перемешать с толченым картофелем. Подать с зеленью.

Бульбянка

8 картофелин, 1 стакан молока, 4 яйца, 2 ст. ложки масла, жир, соль.

Картофель очистить, залить горячей водой, посолить и варить до готовности. Воду слить, картофель обсушить и истолочь, добавив горячее молоко. Когда масса слегка остынет, в нее добавить масло, яйца и хорошо перемешать. Сковороду смазать жиром, положить в нее протертый картофель, на его поверхности ножом или вилкой сделать рисунок и запечь.

Бульбянка с пшенной кашей

10 картофелин, 4 ст. ложки пшена, 2 яйца, по 1 ст. ложке сметаны и сливочного масла, 1—2 луковицы, жир, соль.

Сварить отдельно картофель и вязкую пшенную кашу. Картофель истолочь, добавить пшенную кашу, сливочное масло, сырые яйца, соль, обжаренный репчатый лук и тщательно перемешать. Массу выложить на разогретую сковороду, смазанную жиром, разровнять, сверху смазать сметаной и запечь.

Комы

12 картофелин, 200 г свиного сала, 2 луковицы, соль.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде и истолочь. Мелко нарезанные кусочки свиного сала с репчатым луком поджарить на сковороде до золотистого цве-

та и перемешать с картофелем. Из этой массы сделать небольшие круглые шарики (комы), обжарить на сковороде и запечь.

Бабка картофельная

12 картофелин, 150 г свиного сала, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, соль.

Картофель очистить, натереть на терке (не отжимать), добавить муку, соль и тщательно перемешать. Мелко нарезанные кусочки соленого свиного сала с прорезью мяса и репчатый лук обжарить до золотистого цвета, перемешать с картофельной массой и запечь.

Бабка картофельная с крестьянской колбасой

10 картофелин, 50 г свиного сала, 150 г колбасы, 50 г грудинки, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль.

Сырой картофель натереть на терке, добавить мелко нарезанный сырой лук, свиное сало, крестьянскую колбасу, копченую грудинку и муку. Все тщательно размешать, посолить, уложить на сковороду, смазанную жиром, и запечь.

Таркованка

10 картофелин, 150 г свиного сала, 2 луковицы, 70 г сушеных яблок, перец, соль.

Сырой картофель очистить, натереть на терке, добавить соль, перец, слегка обжаренные мелкие кусочки сала (но не шкварки) и лука, смешать с промытыми в горячей воде сушеными яблоками, положить в горшок и запечь. Подать со сливочным маслом и молоком.

Драники со шкварками

10 картофелин, 2 ст. ложки муки, 250 г сала, 2—3 луковицы, растительное масло, соль.

Сырой картофель натереть на терке, добавить пшеничную муку, соль и перемешать. Жарить, как оладьи, на сильно разогретой сковороде с маслом. Горячие драники подать к столу со шкварками. Для их приготовления крестьянское сало нарезать на продолговатые ломтики и жарить на небольшом огне до выделения жира. Добавить нашинкованный репчатый лук и поджарить до светло-золотистого оттенка.

Драники с чесноком

14 картофелин, 2 стакана муки, 0,5 стакана молока, 2 яйца, 2—3 зубка чеснока, 4 ст. ложки топленого сала, перец, соль.

Сырой картофель очистить, натереть и отжать. Влить кипящее молоко, вбить яйца, затем добавить муку, растертый чеснок, соль, перец и тщательно перемешать. Выпекать, как оладьи, на топленом сале. К драникам подать шкварки.

Колдуны

18 сырых и 3 вареные картофелины, 200 г свинины, 3—4 ст. ложки растительного масла, 100 г смальца, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, соль.

Сырой картофель натереть и отжать. Смешать с толченым вареным картофелем, добавив соль. Сделать лепешки, начинить их мелко нарубленным мясом и обжарить на растительном масле. Колдуны положить в горшок, залить подливой из поджаренного на смальце лука и сметаны. Поставить в горячую печь и хорошо прогреть.

Копытка

12 картофелин, 0,5 стакана муки, 1 луковица, 200 г сала, соль.

Сырой картофель натереть, добавить муку, соль и перемешать. Раскатать на полоски, разрезав их на кусочки длиной 2—3 см, и запечь на сковороде, смазанной жиром. Подать с репчатым луком, обжаренным вместе с кусочками свиного сала.

Галки картофельные в молоке

12 картофелин, 3 ст. ложки муки, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1 л молока, 1 яйцо, соль.

Сырой картофель натереть, выложить в полотняный мешок («клинок»), завязать, слегка отжать и положить на деревянную доску под гнет. Отжатую массу вынуть, посолить, добавить яйцо, пшеничную или ячменную муку и растопленное масло. Все хорошо перемешать и сделать небольшие шарики, посыпав мукой. Опустить в кипящее молоко или воду и варить на слабом огне, помешивая, до готовности.

Клецки картофельные

10 картофелин, 4 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Сырой картофель натереть, добавить муку, яйцо, соль и тщательно перемешать. Картофельную массу разделать на небольшие шарики, опустить в кипящую воду и варить 10 минут. Затем слить воду, заправить сливочным маслом и немного потушить на слабом огне.

Бульбяники

12 картофелин, 0,75 стакана муки или 0,5 стакана картофельного крахмала, 1 яйцо, 2 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, жир, перец, соль.

Сваренный в кожуре и очищенный картофель истолочь, добавить муку или крахмал, растопленное сливочное масло, яйцо, перец, соль и тщательно перемешать. Сделать небольшие шарики, уложить на смазанную жиром сковороду и запечь. Готовые бульбяники заправить сметаной или сливочным маслом с поджаренным репчатым луком и прогреть на огне 5—7 минут.

Картофель вареный с грибами

12 картофелин, 300 г свежих грибов, 2 луковицы, 3—4 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

Картофель очистить, нарезать на кусочки и сварить в подсоленной воде. Вареные грибы измельчить и поджарить на подсолнечном масле вместе с мелко нарезанным репчатым луком. Картофель перемешать с грибами и подать с зеленью укропа или петрушки.

Картофель, тушенный с грибами

10 картофелин, 200 г свежих грибов, топленое масло, зелень, приправы, соль.

Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить кипятком и обжарить в масле. Картофель очистить, нарезать крупными кусочками, обжарить и положить вместе с грибами в жаровню, долив немного воды. Добавить соль, приправы, стебли петрушки или сельдерея и тушить на слабом огне до готовности.

Скрильки

12 картофелин, 300 г мяса, 3—4 луковицы, 0,5 стакана простокваши, пряности, зелень, соль.

Сырой картофель нарезать кружочками. Положить в горшок слоями, добавив ломтики свежего мяса или сала с прорезью, мелко нарезанный репчатый лук, соль, пряности, простоквашу. Тушить в печи или духовке. К столу подать, посыпав зеленью укропа или петрушки, а также с малосольными или солеными огурцами и черным хлебом.

Смаженка с крестьянской колбасой

10 картофелин, 200 г крестьянской колбасы, 2 луковицы, 0,5 стакана простокваши, соль.

Сваренный в кожуре и очищенный картофель нарезать кусочками, добавить нарезанные кусочки провяленной крестьянской колбасы, репчатый лук, немного воды, простоквашу, перемешать и запечь в духовке.

Отдельно подать малосольные или соленые огурцы, черный хлеб.

Колбаса картофельная с салом

10 картофелин, 200 г шпика, 2 луковицы, перец, соль.

Сырой очищенный картофель натереть на мелкой терке. Репчатый лук мелко нарезать, спассеровать на сале, нарезанном кубиками, охладить и соединить с измельченным картофелем. Добавить соль, перец, тщательно перемешать и наполнить подготовленную оболочку.

Полезно знать

Чтобы картофель, сваренный в кожуре, легче очищался, надо сразу после варки облить его холодной водой.

Чтобы жареный картофель стал хрустящим, солить его нужно в конце жарки.

Картофельные котлеты будут пышнее, если в них положить немного соды.

Картофель лучше варить в кожуре, в нем больше сохраняется витаминов, чем при варке в очищенном и нарезанном виде. В вареном картофеле вообще больше витаминов, чем в жареном. Хотя жареный картофель и вкуснее, но он труднее переваривается желудком. Очень вкусен и питателен картофель, испеченный в горячей золе или в духовом шкафу.

Меньше теряется витамина С (10—12 %), если варить картофель на пару.

Пюре из старого картофеля будет более вкусным и воздушным, если ввести в него взбитый белок.

Чтобы очищенный картофель сварился быстрее и стал рассыпчатым, его нужно подержать под струей очень холодной воды.

Чтобы тертый картофель, из которого вы готовите оладьи, не потемнел, влейте в него немного горячего молока или натрите сырую луковицу.

Картофельное пюре нужно заправлять горячим молоком.

Жареный картофель будет вкуснее, если перед тем как жарить, опустить его на несколько минут в горячую воду и дать обсохнуть, а затем положить на сильно разогретую сковороду.

Если требуется быстро сварить картофель, нужно положить в воду ложку маргарина.

Солить картофель лучше за 5—10 минут до снятия кастрюли с огня. Этим удается сохранить в картофеле больше минеральных солей.

Картофель лучше варить на умеренном огне. Если огонь очень сильный, снаружи картофель разваривается и рассыпается, а внутри остается сырым.

Отварной картофель будет вкуснее, если добавить в воду две-три дольки чеснока, лавровый лист или немного укропа.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Из овощей и грибов готовят разнообразные блюда, отличающиеся высокими вкусовыми качествами и питательной ценностью. Чтобы сохранить эти достоинства, необходимо знать основные приемы предварительной обработки. Перед очисткой картофель, свеклу, морковь, репу, брюкву, петрушку и другие корнеплоды тщательно промывают в холодной проточной воде. Затем их вытирают насухо, снимают кожуру и удаляют поврежденные места ножом из нержавеющей стали. При обработке капусты удаляют верхние 2—3 листа, промывают, вырезают кочерыжку. У салата, шпината, щавеля удаляют грубые стебли, корни, испорченные листья. Зелень промывают 3—4 раза под струей воды, погрузив предварительно в посуду с большим количеством воды. У тыквы, кабачков, баклажанов после мытья срезают плодоножки и тонкий слой кожицы. У огурцов удаляют плодоножку. Веточки петрушки, сельдерея, листья салата кладут на 20—30 минут в холодную воду, чтобы сохранить свежесть.

Вялікі кусок дзярэ раток.

Овощи нарезают брусочками, соломкой, ломтиками и т. д. Форма нарезки должна соответствовать форме других продуктов, входящих в состав блюда.

Для кулинарного использования грибы предварительно очищают от зелени, удаляют испорченные. Затем их промывают, сортируют и нарезают. Мелкие грибы лучше использовать целиком, у средних измельчают только ножки, соскоблив с них кожицу. Крупные грибы лучше нарезать на кусочки. У сыроежек и шампиньонов кожицу можно снимать и со шляпки. Чтобы шампиньоны не потемнели, их промывают в воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты. При использовании сушеных грибов их хорошо промывают, замачивают на 2—4 часа в холодной воде для набухания и после процеживания варят в этой же воде.

Капуста, тушенная с яблоками

500 г капусты, 3 яблока, 3 ст. ложки масла, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, соль.

Капусту нарезать, добавить воду, немного масла и тушить. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками и положить в

капусту. За 10—15 минут в конце тушения добавить сахар и сливочное масло, смешанное с мукой.

Готовое блюдо посыпать зеленью.

Капуста, тушенная в горшочке

1 кг свежей капусты, 2 ст. ложки свиного жира, 300 г свинины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка муки, 2 ч. ложки сахара, специи, соль.

Свежую капусту нашинковать. Мякоть свинины нарезать кусочками по 30—40 г и обжарить до образования румяной корочки. Репчатый лук и морковь нашинковать соломкой и спассеровать до полуготовности. Все положить в глиняный горшочек, добавить уксус, томат, сахар, специи, соль, пассерованную на масле и разведенную водой муку и тушить до готовности.

Капуста, тушенная по-домашнему

1 кг капусты, 300 г свиного или говяжьего фарша, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки томата, 2 ст. ложки риса, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки жира, соль.

Капусту нарезать соломкой и тушить с добавлением бульона (200—300 г на 1 кг), жира и пассерованного томата до полуготовности, периодически помешивая. Затем добавить мясной фарш, рис, лук и морковь, нарезанные соломкой, и тушить до готовности. Капусту заправить поджаренной мукой, сахаром, солью и довести до кипения.

Голубцы любительские

500 г свежей капусты, 2 ст. ложки риса, 300 г говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка топленого масла, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 стакана сметанного соуса с томатом, специи, соль.

Свежую капусту нашинковать. Добавить пропущенное через мясорубку мясо говядины, пассерованный репчатый лук, отваренный до полуготовности рис, соль, специи и тщательно перемешать. Сформовать голубцы овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить, уложить в жаровню, залить сметанным соусом с томатом (см. с. 148) и тушить до готовности.

Голубцы с картофелем

800 г капусты, 4—5 картофелин, 1 яйцо, 2 луковицы, 3 ст. ложки масла, 2 стакана сметанного соуса с томатом, соль.

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Затем разобрать его на листья, слегка отбить черешки. Протертый отварной картофель смешать с поджаренным луком и мелко нарубленным вареным яйцом. Полученный фарш положить на капустные листья и завернуть их в виде конвертов. Голубцы обжарить, залить сметанным соусом с томатом (см. описание на с. 148) и тушить на слабом огне 30—40 минут.

Голубцы с грибами

500 г свежей капусты, 300 г свежих грибов, 2 луковицы, 3—4 ст. ложки растительного масла, 2 стакана сметанного соуса с томатом, соль.

Очистить кочан капусты, вырезать кочерыжку и в подсоленной воде отварить до полуготовности. Разобрать кочан на листья и слегка отбить черешки.

Грибы отварить, мелко нарезать, перемешать с нашинкованным поджаренным луком, посолить и обжарить. Полученный фарш положить на капустные листья и завернуть их в виде конвертов. Голубцы обжарить, залить сметанным соусом с томатом (см. с. 148) и тушить 30—40 минут.

Голубцы с картофелем и грибами

500 г свежей капусты, 3 картофелины, 400 г отваренных грибов (200 г сушеных), 2 луковицы, 3—4 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана сметаны или сметанного соуса.

Капусту подготовить, как указано в рецепте «Голубцы с картофелем».

Приготовить фарш: очищенный картофель отварить, истолочь, соединить с поджаренными луком и грибами. На листья капусты положить фарш, завернуть в виде конверта, обжарить и уложить на противень. Залить соусом или сметаной и тушить до готовности.

Голубцы с творогом

500 г свежей капусты, 100 г творога, 4 ст. ложки отваренного риса, 1,5 стакана сметаны, жир, соль.

Капусту подготовить, как в рецепте «Голубцы с картофелем».

Фарш: творог перетереть, смешать с отваренным рисом, сырым яйцом и посолить.

Голубцы обжарить, залить сметаной и запечь.

Морковь, тушенная с яблоками

7 шт. моркови, 4 яблока, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Сырую очищенную морковь нарезать крупными кубиками, добавить сливочное масло, немного воды и тушить. За 15 минут до готовности добавить дольки яблок, сахар, соль.

Морковь, тушенная с рисом

6 морковей, 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки масла, 0,5 стакана молока, сахар, соль.

Морковь очистить, нарезать кубиками и положить в кастрюлю. Добавить сахар, соль и масло, промытый рис, залить молоком и тушить на слабом огне до готовности. Готовое блюдо украсить петрушкой.

Запеканка морковная с творогом

6 морковей, 200 г творога, 1 стакан молока, 2 ломтика черствого батона, 1 яйцо, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки тертых сухарей, 3 ст. ложки масла, сахар, соль.

Морковь отварить в подсоленной воде и натереть на крупной терке. С батона срезать корки, размочить в молоке, добавить яйца, сметану, творог, соль и немного сахара. Все перемешать вместе с морковью. Глубокую сковороду смазать маслом, посыпать тертыми сухарями, переложить в нее морковную массу, разровнять. Сверху посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подать со сметаной.

Тыква, запеченная с яйцами

1 кг тыквы, 1 луковица, 3 ст. ложки масла, соль.

Репчатый лук нарезать, слегка обжарить с маслом. Тыкву очистить и нарезать кубиками. Соединить и тушить с луком. Когда тыква станет мягкой, переложить на сковороду, смазанную маслом, за лить взбитыми яйцами и запечь.

Капуста запеченная

500 г капусты, 4 яйца, 3 ст. ложки масла, соль.

Капусту нарезать квадратами, залить горячей водой и проварить 5 минут. Воду слить, а капусту обжарить на масле. Затем ее разровнять и подготовить гнезда. В каждое гнездо залить по яйцу и запечь.

Тыквенник с лапшой

1 кг тыквы, 0,5 стакана лапши или вермишели, 3 ст. ложки масла, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, корица, соль.

Тыкву очистить, нарезать соломкой, посолить и поджарить, не прикрывая крышкой, на масле.

Лапшу отварить и соединить с жареной тыквой, вбить яйца, добавить сахар, соль, корицу, перемешать, выложить на смазанную сковороду и запечь.

Оладьи из кабачков

1 кг кабачков, 3 яйца, 1 стакан муки, 2 ст. ложки масла, $^1/_3$ ч. ложки соды, 2 ст. ложки сахара, жир, соль.

Кабачки очистить, отварить и слить воду. Протереть, заправить сливочным маслом. Добавить сахар, сырые яйца, муку, соду, посолить по вкусу и все перемешать. Испечь, как обычные оладьи.

Блины из тыквы

1 кг тыквы, 0,5 л молока, 15 г дрожжей, 3 яйца, 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, жир, соль.

Тыкву очистить, отварить и протереть. Добавить разведенные дрожжи, яйцо, муку, хорошо вымесить. Тесто поставить на 2 часа в теплое место. Затем добавить растопленное сливочное масло, сахар, соль, вымесить и дать снова подняться.

Печь, как обычные блины.

Морковь, запеченная со сметаной

3—4 моркови, 3 ст. ложки сахара, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Морковь нарезать ломтиками, добавить сахар, соль и обжарить до образования румяной корочки. Затем добавить сметану и запечь в духовке.

Репа, фаршированная манной кашей

8 шт. репы, 0,25 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка тертого сыра, 3 ст. ложки масла.

Репу очистить, промыть, залить горячей водой и сварить до полумягкости. Охладить, вынуть сердцевину и сварить ее. Затем протереть сквозь сито, смешать с предварительно сваренной манной кашей, добавить сахар, масло и соль. Подготовленным фаршем наполнить репу, уложить на смазанную сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Грибы свежие с жареным луком

1 кг грибов, 1—2 луковицы, 100 г шпика, соль.

Грибы очистить, ошпарить кипятком, промыть, нарезать и поджарить на сале (шпик). Добавить пассерованный лук, соль и выдержать на огне до готовности.

Шампиньоны жареные

1 кг шампиньонов, 2 ст. ложки топленого масла, 1—2 луковицы, соль.

У шампиньонов очистить ножки, снять со шляпок тонкую пленку. Грибы промыть, нарезать, обжарить на масле, посолить и смешать с пассерованным луком. Готовые грибы подать к столу с отварным картофелем.

Биточки грибные

500 г грибов, 40 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Свежие грибы (лучше маслята) перебрать, очистить, промыть, опустить в кипящую воду на 2—3 минуты и дважды пропустить через мясорубку вместе с намоченным белым хлебом и луком. Добавить яйцо, соль и перемешать. Из полученной массы сформовать биточки плоскоокруглой формы, запанировать в сухарях и обжарить. Подать с картофельным пюре.

Тыква жареная

1 кг тыквы, 2—3 ст. ложки муки, растительное масло, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Тыкву очистить от кожуры и семян, промыть, нарезать кусочками, чуть посолить, быстро обвалять в муке, положить на хорошо разогретую сковороду в кипящее растительное масло и обжарить с обеих сторон до румяной корочки. При подаче к столу полить сметаной. Жареную тыкву можно использовать и как гарнир к мясу.

Тыква тушеная

1 кг тыквы, 2—3 ст. ложки топленого масла, сахар, соль.

Тыкву разрезать пополам, очистить от кожуры и семян, промыть холодной водой. Нарезать крупной соломкой, потушить на сковороде с маслом, добавив немного воды, по вкусу соль и сахар.

Тыквенник

500 г тыквы, 100 г внутреннего свиного жира, 1 луковица, тмин, сельдерей, сметана, зелень, соль.

Тыкву очистить, промыть, нарезать на небольшие кубики, положить в кастрюлю, залить водой, разбавленной на $^1/_3$ сывороткой, добавить соль и варить. В конце варки добавить сельдерей, пассерованный репчатый лук и растертый с тмином внутренний свиной жир. Готовое блюдо полить сметаной, посыпать измельченной зеленью. Отдельно подать черный хлеб, блины.

Тыквенник с картофелем

300 г тыквы, 3 картофелины, 0,5 стакана молока или 2—3 ст. ложки сметаны, соль.

Очищенную от кожуры и семян тыкву промыть, нарезать на куски и отварить. Картофель отварить и размять. Готовую тыкву протереть и смешать с картофельным пюре. Добавить молоко или сметану, посолить и проварить. Готовое блюдо подать с молоком.

Тыквенная гуща

500 г тыквы, 3 ст. ложки пшенной или манной каши, 0,5 стакана молока, 1 ч. ложка картофельного крахмала, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

Тыкву очистить от кожуры и семян, промыть, разрезать на небольшие кубики, положить в кипящую воду. Добавить сахар, соль и немного поварить. Тыкву протереть, добавить сваренную пшенную или манную кашу, крахмал, молоко, сливочное масло, перемешать и запечь в духовке.

Бабка морковная

6 морковей, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, 15 г дрожжей, сахар, жир, соль.

Морковь натереть на крупной терке, добавить разведенные в воде дрожжи, яйца, соль, муку, сахар, масло, перемешать и поставить в теплое место для брожения. Затем массу выложить в металлическую форму, смазанную жиром, и поставить в печь или духовку на 20 минут.

Морковь в молоке

2—3 стакана молока, 5—6 морковей, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сахара, 1—2 ст. ложки масла, соль.

Морковь очистить, промыть, нарезать кубиками, добавить маслю, сахар, воду или бульон, припустить до полуготовности. Заправить пассерованной пшеничной мукой, посолить и поставить тушить. За 5—8 минут до готовности влить горячее молоко.

Грибы жареные с луковой подливкой

1 кг грибов, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки жира, соль.

Молодые боровички вымыть и обсушить. Шляпки посолить и жарить в течение 15 минут на сковороде в сильно нагретом масле, часто помешивая. Отдельно в разогретое масло положить мелко нарезанный лук, посолить и тушить до мягкости, после чего добавить сметану, вскипятить и полученной подливкой залить грибы.

Грибы тушеные

1 кг грибов, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка масла, зелень, перец, соль.

Грибы очистить, промыть, нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. Переложить в горшок, залить кипячеными сливками, добавить перец горошком, зелень, соль и тушить до готовности.

Полезно знать

Петрушка, укроп, мята сохраняются свежими несколько дней в самую большую жару, если их держать в плотно закрытой, совершенно сухой кастрюле.

Сырые овощи сохраняются свежими, если завернуть их в мокрое полотенце. Салат и цветную капусту следует класть стеблем кверху.

Овощи кладите при варке не в холодную, а в кипящую воду — так сохраняется больше витаминов. Много витаминов переходит в отвар, поэтому не выливайте его, старайтесь использовать для супов, соусов.

Собираясь жарить лук, обваляйте его в муке — лук получится золотистым и не подгорит.

Если вы хотите добавить в салат сырой репчатый лук — мелко нарежьте его, положите в дуршлаг и обдайте кипятком. Так гораздо вкуснее.

Многие любят в салате запах чеснока. Для этого в салат кладут корочку ржаного хлеба, натертого чесноком, затем корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий запах остается.

Чтобы ускорить варку свеклы, ее варят в течение часа, затем снимают и ставят на 10 минут под струю холодной воды.

Для сохранения цвета свеклы при варке и тушении в воду нужно добавить немного уксуса, лимонной кислоты, лимонного сока или кислого кваса.

Если в тушеную свежую капусту добавить немного уксуса или лимонной кислоты, она не будет слишком мягкой.

Яблоки, очищенные и нарезанные для салата, не потемнеют, если положить их на 10 минут в слегка подсоленную холодную воду.

Несколько капель лимонного сока или уксуса, добавленных в салат сразу же после приготовления, сохранят в нем витамин С.

Овощи для салата рекомендуется охладить. Ни в коем случае не соединять теплые продукты с холодными — от этого салат быстро испортится.

Петрушка сохранит аромат, если ее вымыть не холодной, а теплой водой.

Если увядшие листья салата подержать 15 минут в теплой воде, они снова станут свежими.

Наиболее сочная морковь с толстыми, недлинными корнеплодами. Из такой моркови получается хороший сок, ее кладут в салаты, используют сырой в качестве гарнира, а также маринуют. Морковь других сортов требует продолжительной тепловой обработки, поэтому ее рекомендуется тушить, отваривать, готовить из нее котлеты, запеканки, пудинги.

Морковь нужно готовить с жиром — растительным или сливочным маслом, сметаной или сливками для более полного усвоения каротина.

СОУСЫ

Соус грибной

30 г сушеных грибов, 2 ст. ложки муки, 3 стакана грибного бульона, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, соль.

Просеянную пшеничную муку спассеровать до кремового цвета и, не охлаждая, развести горячим бульоном. Полученный соус варить при слабом кипении 15—20 минут и процедить. Мелко нарезанный репчатый лук спассеровать на масле, перемешать с нашинкованными вареными грибами, обжарить, переложить в соус, добавить соль и прокипятить.

Соус молочный

4 ст. ложки муки, 3 стакана молока, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Пшеничную муку слегка спассеровать на масле и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Полученный соус варить, помешивая, 10 минут и в конце варки посолить по вкусу.

Соус сметанный

2 ст. ложки муки, 2 стакана мясного бульона или овощного отвара, 3 стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Пшеничную муку слегка спассеровать, развести горячим мясным бульоном или овощным отваром, процедить, добавить сметану и варить на слабом огне 5—10 минут. В соус добавить соль, масло и перемешать.

Таким же образом можно приготовить этот соус с луком, добавив его в пассерованном виде с соусом «Южный» в конце варки. Этот соус подают к мясным, овощным и рыбным блюдам, а также используют для приготовления запеченных блюд.

Соус сметанный с томатом

0,5 стакана томата-пюре, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки муки, 2 стакана бульона или овощного отвара, соль.

Томат-пюре уварить, помешивая, до половины первоначального объема и перемешать со сметанным соусом (см. выше). Соус подать к тефтелям, капусте фаршированной или к другим блюдам.

Соус томатный

1,5 стакана томата-пюре, 2 ст. ложки муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 3 стакана мясного бульона, 1 ст. ложка жира, соль.

Пшеничную муку спассеровать до кремового цвета и развести горячим мясным бульоном. Очищенные коренья, лук нашинковать и спассеровать до полуготовности, затем добавить томат-пюре и прогреть 10—15 минут. Пассерованные овощи и томат-пюре переложить в бульон и проварить на слабом огне 8—10 минут. В конце варки добавить масло, соль, перемешать, процедить и довести до кипения. Томатный соус можно приготовить и с грибами. Нарезанные мелкими кусочками свежие белые грибы соединить с пассерованным репчатым луком, томатным соусом и варить 10—15 минут, после чего в соус добавить мелконарубленный чеснок, соль.

Соус красный

2 ст. ложки муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 0,5 стакана томата-пюре, 3 ст. ложки жира, 3 стакана мясного бульона, 1—2 ст. ложки вина, соль.

Муку спассеровать до кремового цвета и развести горячим мясным бульоном. Коренья, лук и томат-пюре спассеровать, переложить в бульон и проварить на слабом огне в течение 20—30 минут. В конце варки добавить соль, немного вина (мадеры или портвейна), процедить и довести до кипения.

Соус белый

2 ст. ложки муки, 3 стакана мясного бульона, 1 яйцо, 3 ст. ложки масла, лимонная кислота, соль.

Муку слегка спассеровать без изменения цвета, развести процеженным мясным бульоном и варить на слабом огне 5—10 минут. Соус немного охладить, добавить яичный желток, разведенный отдельно небольшим количеством соуса, соль, масло, лимонную кислоту и перемешать.

Соус-хрен

450 г хрена, 1 стакан столового уксуса, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, соль.

Корень хрена промыть, очистить от кожицы и натереть на терке. Добавить сахар, соль, уксус, воду и перемешать. Соус лучше хранить в глиняной или керамической посуде.

Такой соус можно приготовить и со сметаной, уменьшив количество уксуса по вкусу, или с вареной свеклой, натертой на мелкой терке.

Подавать к холодным рыбным и мясным блюдам.

Соус луковый

1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1,5 стакана бульона, 2—3 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, перец, 2 ст. ложки столового уксуса, соль.

Пассерованную на масле муку развести бульоном. Лук репчатый мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета, добавить томат-пюре, перец, соль и еще раз прожарить, затем влить уксус и уварить до густоты сметаны. Влить, помешивая, бульон и прокипятить.

Готовый луковый соус можно заправить по вкусу столовой горчицей и соусом «Южный» (по 1 ст. ложке).

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ, ТВОРОГА И МОЛОКА

Омлет белорусский

8 яиц, 0,5 стакана молока, 80 г сала, 1 луковица, соль.

Сало нарезать мелкими кубиками и обжарить с добавлением лука. Яйца размешать в молоке, посолить, залить обжаренное с луком сало и запечь в духовке.

Омлет с крестьянской колбасой

8 яиц, 0,5 стакана молока или воды, 150 г крестьянской колбасы, 1 ст. ложка масла или маргарина, соль.

Яйца размешать с молоком или водой, посолить, залить обжаренную колбасу и запечь.

Омлет с картофелем

8 яиц, 6 картофелин, 0,5 стакана молока, 4 ст. ложки масла, соль.

Картофель очистить, промыть, нарезать кружочками и обжарить на масле с двух сторон.

Омлетная смесь: яйца взбить с молоком и солью. Подготовленный картофель залить смесью и запечь в духовке.

Омлет с грибами

8 яиц, 0,5 стакана молока, жир, 0,5 кг вареных грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки топленого масла, соль.

Приготовить омлетную смесь, как для омлета с картофелем.

Вареные грибы нарезать соломкой, обжарить и соединить с пассерованным луком, подготовленные продукты залить сметаной.

Омлетную смесь вылить на чугунную сковороду с растопленным жиром и жарить. Когда масса слегка загустеет, на середину положить подготовленные грибы и запечь в духовке.

Омлет с яблоками

4 яблока, 8 яиц, 0,5 стакана молока, жир.

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой, залить омлетной смесью и запечь в духовке.

Рулет яичный с картофелем

9 яиц, 0,5 стакана молока, 4 ст. ложки масла, 6 картофелин, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка тертого сыра, соль.

Из яиц и молока подготовить омлетную смесь, добавить муку, хорошо взбить. Масло сливочное разогреть на сковороде, влить в нее омлетную смесь и запечь в духовке в течение 5—7 минут. Готовый омлет вынуть из духовки, положить на доску, сверху положить слой жареного картофеля, заправленного зеленью, солью и сырым яйцом. Омлет завернуть рулетом, уложить на противень швом вниз, сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить запечь на 2—3 минуты.

Готовый рулет нарезать поперек толщиной 1,5—2 см, полить маслом, посыпать рубленой зеленью.

Колобки с изюмом

300 г творога, 5 ст. ложек муки, 1 ст. ложка сметаны, 2 яйца, 4 ст. ложки изюма, жир.

Творог протереть, добавить муку (часть муки оставить для разделки), яйца, сметану и перемешать. Сформовать лепешки, на середину каждой положить предварительно замоченный и обсушенный изюм. Придать форму шариков и запанировать в муке. Обжарить в большом количестве жира. Для доведения до готовности колобки поставить в духовку на 5—6 минут.

Творожные «одуванчики»

300 г творога, 4 ст. ложки муки, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 50 г батона, 0,5 ч. ложки питьевой соды.

Подготовить такую же массу, как и для колобков, разделать на ширики, запанировать в белом хлебе, нарезанном мелкими кубиками, и обжарить в большом количестве жира. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

Творожные батончики

300 г творога, 8 ст. ложек муки, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, 0,5 ч. ложки питьевой соды.

В протертый творог добавить муку, яйца, сметану, сахар, соду, соль и все тщательно перемешать. Массу раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать ровными полосками шириной 2 см. Сформовать в виде батончиков и обжарить в большом количестве жира.

При подаче посыпать сахарной пудрой, подать со сметаной.

Сырники, запеченные со сметаной

400 г творога, 4 ст. ложки муки, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сметаны, жир.

В протертый творог добавить 3 ст. ложки муки, яйца, сахар, соль. Тщательно перемешать и сформовать лепешки толщиной 2—3 см. Обжарить с одной стороны, сделать в середине каждого углубление, заполнить сметаной и запечь в духовке.

Запеканка творожная с тыквой

600 г тыквы, 300 г творога, 2 ст. ложки манной крупы, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки масла, 2 яйца, сахар, соль.

Тыкву очистить, нарезать кусочками, припустить в масле. Затем ее охладить и протереть.

Отдельно на молоке сварить манную кашу. Подготовленные продукты соединить с протертым творогом, яйцами, сахаром и солью. Все хорошо взбить и выложить ровным слоем на смазанную жиром и посыпанную сухарями сковороду. Сверху смазать яйцом, посыпать сухарями и запечь в духовке.

Яичница-глазуха

8 яиц, 100 г сала, зелень, соль.

Несоленое свиное сало с мясной прорезью нарезать кусочками, обжарить до золотистого цвета с одной стороны, перевернуть и осторожно выпустить на сковороду яйца. Посыпать солью, измельченной зеленью и жарить до загустения белка.

Яичница-колотуха

6—8 яиц, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, жир, соль.

Сырые яйца хорошо взбить, посолить, добавить пшеничную муку, перемешать и развести молоком, процедить через сито. Массу вылить на раскаленную, смазанную жиром сковороду и запечь.

Сырница

4 л простокваши, 2—3 ст. ложки масла, 100 г клинкового сыра, жир, соль.

Простоквашу поставить на непродолжительное время в духовку, затем вынуть и отделить творожную массу от сыворотки. В творог добавить небольшие кусочки клинкового сыра, сливочное масло, соль и перемешать. Выложить в глубокую, смазанную жиром сковороду и запечь в духовке.

Запеканка творожная с морковью

350—400 г творога, 1—2 моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, сахар, соль.

Творог протереть, добавить сахар, муку, желток и хорошо вымешать. Приготовить морковное пюре, остудить, смешать его с творожной массой, добавить взбитый белок и выложить в смазанную жиром форму. Смазать сверху яичным желтком, смешанным со сметаной, и запечь в духовке.

Творожники с картофелем

500 г творога, 5—6 картофелин, 1 яйцо, 4—5 ст. ложек муки, 1 ст. ложка масла, соль.

Картофель отварить, хорошо размять, добавить творог, сырое яйцо, соль, муку, все тщательно перемешать. Полученную массу разделать на творожники, обжарить их на сковороде с маслом с обеих сторон.

Полезно знать

Молоко при кипячении не свернется и дольше сохранится свежим, если в него положить сахар (чайную ложку на пол-литра молока).

В молоке лучше сохраняются витамины, когда его кипятят в посуде, закрытой крышкой. Время от времени крышку следует приподнимать и взбивать образовавшуюся пенку венчиком, особенно если молоко предназначается для детей.

Свежее молоко нужно хранить в темном месте. Известно, что на свету оно теряет значительную часть витаминов А и С.

Яйца в холодильнике нельзя хранить больше двух недель. Но если обернуть каждое яйцо в бумагу и раз в неделю их переворачивать, они сохранятся значительно дольше.

Если нет холодильника, яйца смазывают тонким слоем сала или подсолнечного масла, и они долго пролежат свежими.

Омлет получается более воздушным, если яйца взбить с 1 столовой ложкой свежего молока или воды.

Если затвердевший сыр завернуть на несколько часов в салфетку, смоченную молоком, он станет мягче.

Сыр следует резать ножом, нагретым в горячей воде.

КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА

Колбаса домашняя с гречневой кашей

2 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 2 ст. ложки масла, 200 г шпика, 1 луковица, 50 см свиной кишки, соль.

Гречневую крупу перебрать, промыть и слегка поджарить, помешивая, на сковороде. В кипящую воду добавить соль, всыпать крупу и, изредка помешивая, варить до загустения.

После этого кастрюлю закрыть крышкой и поставить в слабо нагретую духовку для упревания. Готовую кашу заправить луком, поджаренным на сале (шпик), перемешать и заполнить ею свиную кишку.

Приготовленную колбасу обжарить и подать в горячем виде, полив маслом.

Каша по-витебски

1 стакан перловой или ячневой крупы, 6 картофелин, 1 стакан молока, 4 ст. ложки масла, соль.

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, протереть через сито и тщательно размять. Отдельно сварить перловую или ячневую кашу. Картофель развести горячим молоком, добавив кашу. Все тщательно перемешать и поставить в духовку на 30—40 минут.

Готовую кашу подать со сливочным маслом.

Каша манная с морковью

0,75 стакана манной крупы, 3,5 стакана молока, 3 моркови, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Очищенную морковь натереть на терке с мелкими отверстиями. В посуду положить часть масла, подготовленную морковь, сахар, соль и поставить тушить на слабом огне. Затем добавить горячее молоко, оставшуюся часть масла, довести до кипения и засыпать манную крупу, проварить до загустения и поставить в духовку на 10—15 минут.

Подать в горячем виде со сливочным маслом.

Манник

1 стакан манной крупы, 1 бутылка кефира, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соды, 4 ст. ложки сметаны или сливочного масла, соль.

Манную крупу просеять, добавить кефир, соль, яйцо, сахар, перемешать и оставить на 2 часа для набухания. Затем всыпать соду, хорошо вымесить, вылить на смазанную жиром горячую сковороду или в форму и запечь в духовке. Готовое блюдо полить сметаной или растопленным маслом.

Клецки

Клецки — мучные изделия, в которые обязательно входят масло, яйца, иногда молоко.

Первоначально клецки делали из довольно плотного теста, которое резали на кусочки, катали из них небольшие шарики и примерно через полчаса бросали в кипяток. Широкое распространение получили клецки с начинкой — «клецки с душами». В настоящее время для клецек используют мелкие крупы, картофель.

Клецки бывают простые и заварные. Главное в их приготовлении — тщательное растирание и взбивание всех продуктов. Клецки варят в подсоленной воде, обязательно под крышкой, на медленном огне, что дает возможность им вырасти и не развалиться.

Клецки простые мучные

4—5 ст. ложек муки, 4—5 ст. ложек молока, 2 яйца, 2 ч. ложки сливочного масла, топленого сала или растительного масла.

Масло растереть с яичными желтками, постепенно добавляя муку и молоко, тесто посолить, сдабривая пряностями — укропом и тмином, если для клецек используют гречневую муку; поджаренный лук, если мука ржаная или пшеничная, в конце добавить взбитые белки. Плотность теста напоминает кашу-размазню. Чайной ложкой, смоченной в воде, отделить маленькие комочки — в половину чайной ложки — и опустить в кипящий бульон или воду. Клецки заправить маслом или использовать для бульона.

Клецки манные заварные

0,5 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Молоко вскипятить с маслом, всыпать манную крупу, хорошо размешать, посолить, закрыть посуду и поставить на 10—15 минут в умеренно нагретую духовку или на водяную баню, чтобы крупа разопрела. Затем тесто охладить, вбить в него 4 желтка, растереть, отдельно взбить белки в пену и добавить в конце приготовления.

Клецки отварить в подсоленной воде. Подать к столу, полив маслом, или залить кипяченым молоком.

Клецки сладкие

3 ст. ложки манной крупы, 12 лесных орехов, 0,3 стакана сливок, 3 яйца, 1,5 ст. ложки сахарной пудры или сахарного песка.

Желтки растереть с сахаром добела, добавить измельченные орехи, снова растереть, влить сливки, размешать, осторожно засыпать слегка растертую в ступке манную крупу, после чего оставить в прохладном месте на 15—20 минут. Затем в тесто добавить взбитые белки. Подготовленные клецки отварить в подсоленной воде. Сладкие клецки подать с киселем или черничным компотом.

Блины на опаре

1,5 стакана муки, 1,5 стакана молока, 1 ч. ложка сахара, 1 яйцо, 20 г дрожжей, растительное масло, соль, сахар.

Приготовить опару: влить в посуду две трети нормы подогретого до 40 °С молока или воды, развести дрожжи, всыпать половину нормы муки, размешать до получения однородной массы и поставить в теплое место на 1—1,5 часа. Когда опара подойдет, добавить сахар, соль, яичные желтки, растительное масло или маргарин, оставшуюся муку и подогретое молоко. Хорошо вымешать и снова поставить в теплое место. Через 1—1,5 часа после второго подъема добавить взбитые белки и перемешать.

Блинное тесто должно быть, как густая сметана. Если тесто выбродило недостаточно, то блины получатся пресные, непористые, тяжелые, а если перебродило — кислые, бледные.

Блины жарят на разогретой с жиром сковороде. Толщина блина примерно 3 см. Подают с маслом, сметаной, жареным салом.

Блины скорые

1,5 стакана муки, 2 стакана кефира, 1 ст. ложка масла, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соды, лимонная кислота, соль.

Муку, яичные желтки, соль, растопленное сливочное масло хорошо перемешать и развести кислым молоком (кефиром). Белки хорошо взбить и добавить в тесто. Соду развести в стакане воды, добавить несколько капель лимонной кислоты («погасить»), влить в тесто перед выпечкой блинов, размешать и выпекать.

Блины гречневые

1,5 стакана гречневой муки, 0,5 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 20 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, соль.

Приготовить опару (см. выше). После подъема теста добавить соль, сахар, яичные желтки, растопленное сливочное масло, гречневую муку, размешать, влить подогретое до 40—45 °С молоко, дать тесту подойти и добавить взбитые белки. Выпечь блины, подать с творогом, растертым со сливочным маслом.

Блинчики

1 стакан муки, 2 стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки сала или масла, соль.

Яйца, сахар, соль, муку и половину нормы молока вымешать до однородной консистенции, влить оставшееся молоко и перемешать. Выпекать блинчики лучше на небольших сковородах, смазанных топленым салом или сливочным маслом.

Блинчики фаршированные

Выпечь блинчики (см. предыдущий рецепт). На середину блинчика (на обжаренную сторону) положить начинку, завернуть в виде конверта и обжарить с двух сторон.

Фарш из овощей: 0,5 среднего кочана капусты, 4 моркови, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла.

Свежую капусту, морковь, лук нарезать соломкой. Капусту обжарить до готовности и смешать со слегка обжаренными морковью и луком, добавить рубленое яйцо, посолить.

Фарш из картофеля: 4 картофелины, 1 луковица, 100 г шпика.

Картофель очистить, отварить, растолочь. Лук поджарить на свином сале и все соединить, посолить по вкусу.

Блинчики-верчики

200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки масла.

Выпечь блинчики (см. рецепт «Блинчики»). Начинить творогом, протертым с сахаром и яйцом, завернуть в виде рулета и положить на сковороду с толстым дном. Сверху залить сметаной, смешанной с подогретым маслом, закрыть крышкой и запекать в духовке в течение 20—30 минут.

Блинчики хрустящие

160 г творога, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сухарей, по 1 ст. ложке масла и молока, 3 ч. ложки изюма.

Выпечь блинчики (см. рецепт «Блинчики»). Творог протереть с сахаром и яйцом, добавить промытый и ошпаренный изюм и перемешать. Фаршем начинить блинчики, завернуть их в виде конвертов, смочить в разведенном молоком яйце и запанировать в сухарях. Поджарить на растопленном масле или маргарине до образования румяной корочки.

Блинчики овсяные

2 стакана геркулеса, 6 стаканов воды, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Геркулес положить в кастрюлю, залить водой, дать закиснуть, после чего процедить, а мезгу промыть. На полученном овсяном молочке приготовить жидкое тесто, добавить овсяную или пшеничную муку, яйцо, сахар и выпечь блинчики.

Готовые блинчики переложить пассерованным луком и прогреть в слабо нагретой духовке примерно 5 минут.

Ушки

2 стакана муки, 1 яйцо, 0,75 стакана кислого молока, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соды, 2 ст. ложки топленого масла.

Замесить тесто на кислом молоке с добавлением соды, яйца и сахара, тонко раскатать, разрезать на ромбики. Противоположные концы ромбиков соединить и защипать. Ушки выпечь в духовке на противне, смазанном жиром.

Подать в горячем виде, отдельно сметану, смешанную с сахаром и протертыми ягодами.

Драчена городская

1,5 кг муки, 10 желтков, 5 яичных белков, 3—4 ст. ложки сахарной пудры, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан сливок, соль по вкусу.

Желтки растереть с сахаром. Постоянно помешивая, подсыпать муку и добавить сливки. Растереть до образования эластичного теста, посолить, ввести взбитые в пену белки и все хорошо перемешать.

На разогретую с жиром сковороду влить тесто, поставить на 15—20 минут в хорошо разогретую духовку, а затем слегка уменьшить температуру нагрева.

Гуща (рассыпчатая каша из перловой крупы)

1 стакан перловой крупы, 0,7 л воды, 2 луковицы, 80 г свиного сала или 4 ст. ложки растительного масла.

Перловую крупу промыть теплой водой, воду слить и снова промыть крупу горячей водой. В кастрюлю с кипящей водой засыпать крупу, добавить соль и варить, помешивая. Как только крупа впитает в себя воду, посуду закрыть крышкой. Гущу доварить на слабом огне или поставить в нагретую духовку.

Готовое блюдо заправить мелко нарезанным и обжаренным на сале луком или растительным маслом (в постные дни).

Каша-глазатка

0,5 стакана перловой крупы, 0,5 стакана гороха, 1,5 стакана воды, 80 г сала (шпик) или 4 ст. ложки масла, соль.

Горох замочить в холодной воде на 3—4 часа. Отдельно из перловой крупы сварить густую кашу, добавить разбухший горох и поставить для упревания в слабо нагретую духовку на полтора часа. Подать со шкварками из свиного сала или с растительным маслом.

Оладьи гороховые

2 стакана гороха, 0,5 стакана пшеничной муки, растительное масло для жарки.

Горох отварить до мягкости, растереть, добавив часть пшеничной муки. Все перемешать, посолить. Сформовать лепешки, обвалять в муке и обжарить на сковороде на растительном масле.

Жур по-крестьянски

0,75 л овсяной цежи, 0,25 л воды, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Приготовить овсяную цежу (см. с. 74). Развести ее водой, добавить соль и варить, постоянно помешивая, 10—15 минут до загустения. Мелко нарубленный лук поджарить на растительном масле до золотистого цвета и добавить в жур.

Верещака

200 г сала, 2—3 ст. ложки муки, 1 стакан воды, 0,25 стакана хлебного кваса, 1 луковица, 1 корень сельдерея, соль.

В кастрюлю налить воды, хлебного кваса (в соотношении 4:1), довести до кипения, всыпать предварительно спассерованную, разведенную водой пшеничную или ячменную муку и проварить в течение 5 минут. Обжарить кусочки сала вместе с нашинкованным репчатым луком и сельдереем, переложить в кастрюлю, добавить соль и поставить на 5—10 минут в духовку.

Кулеш

2 стакана ячменной или гороховой муки, 60 г сала, соль.

В кипящую подсоленную воду засыпать небольшими дозами ячменную или гороховую муку, добавить соль, мелко нарезанные кусочки сала. Варить на небольшом огне, периодически помешивая, чтобы кулеш не подгорел.

Вареники

3 стакана муки, 0,5 стакана молока, 2 яйца, 1 картофелина, 1 стакан сметаны, 500 г творога или ягод, 1—2 ст. ложки сахара, соль.

Замесить крутое тесто из пшеничной или гречневой муки, добавив молоко, яйца, соль и тертый сырой картофель. Раскатать в тонкий пласт и нарезать стаканом кружки, на которые положить начинку из творога или ягод в добавлением сахара. Края соединить и защипать. Вареники опустить в кипящую подсоленную воду и сварить. При подаче на стол полить сметаной и маслом.

Гречаники

2 стакана гречневой муки, 2 яйца, 0,75 стакана воды или молока, 500 г зеленого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Из гречневой муки приготовить густое тесто с добавлением яйца и молока.

Тесто раскатать толщиной 0,2 см, вырезать большие кружки, смазать края взбитым яйцом, положить сверху пассерованный зеленый лук, края соединить и защипать.

Гречаники отварить в подсоленной воде и подать с маслом и пассерованным зеленым луком.

Налистники

1,5 стакана муки, 2 стакана молока или сыворотки, 2 яйца, 200 г творога, 2—3 ст. ложки масла, 0,5 стакана сметаны или сливок, соль.

Муку развести в одном стакане молока или сыворотки. Добавить соль, перемешать, влить оставшееся молоко и взбитые белки яиц. Выпечь тонкие блинчики. Положить на них начинку, притоговленную из протертого творога, ягод или повидла, и завернуть в виде конверта или трубочки. Налистники положить в горшок или кастрюлю, полить сверху сметаной, сливками или маслом и поставить на непродолжительное время в духовку.

Драчена

Драчена — мучное блюдо белорусской кухни.

В прошлом драчена считалась праздничным блюдом, так как для ее приготовления применяли больше яиц, молока и масла и лучшие сорта муки (белой пшеничной), чем на другие блюда из муки.

Драчена отличалась и технологией приготовления.

Настоящую белорусскую драчену пекут из не подошедшего, а слегка закисшего теста — «уторного». Уторное тесто заменяет у драчен дрожжи.

Его готовят из ржаной муки, небольшого количества воды с добавлением молочной сыворотки, выдерживают 3—4 часа; тесто должно быть слабокислым.

Драченное тесто разводят цельным молоком и добавляют муку — гречневую, ячменную или пшеничную. К приготовленной основе добавляют растертые масло, желтки, сахар и отдельно взбитые белки.

Драчена белорусская

1 стакан ржаной муки, 0,5 стакана гречневой муки, 3—4 яичных желтка, 1 белок, 0,5 стакана сыворотки (для утора), 1,5—2 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ст. ложки сахара.

Приготовить уторное тесто: ржаную муку развести сывороткой и оставить на 3—4 часа в теплом месте, добавить гречневую муку и хорошо взбить. Отдельно растереть сливочное масло, желтки и сахар. Соединить их с тестом, подлить молоко и ввести

взбитый белок. Готовое тесто должно быть немного плотнее блинного.

Подготовленное тесто вылить на смазанную маслом, накаленную сковороду и выпечь в хорошо прогретой духовке.

Драчена деревенская

2 стакана муки, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла (в тесто), 3 яичных желтка, 4 ст. ложки сахарной пудры, соль, жир для смазки сковороды.

Тщательно растереть желтки с сахаром, добавить масло и снова растереть, постоянно размешивая, добавить муку и молоко до получения эластичного жидкого теста. Накалить глубокую сковороду, смазанную жиром, и влить в нее подготовленное тесто. Выпекать примерно полчаса в духовке.

Полезно знать

При растирании желтка с сахаром нельзя сыпать сахар в желток, нужно постепенно вылить желток на сахар.

Чтобы легче взбить белки в крепкую пену, надо яйца на час положить на лед или в холодную воду или же добавить щепотку соли.

Белки лучше взбиваются, если в них добавить немного лимонного сока и щепотку сахарной пудры или же несколько капель уксуса.

Блинчики будут намного вкуснее, если в тесто добавить взбитый белок.

В приготовленное для блинов тесто влить 1 ст. ложку растительного масла и перемешать, тогда не надо будет смазывать сковородку при выпечке.

Хорошее тесто получается в том случае, если как следует перемешать молоко (воду), дрожжи, яйцо, масло, сахар, соль в однородную массу, а потом добавить муку. Если тесто хорошо отстает от стенки посуды и не прилипает к рукам, значит оно готово.

Ядрицу, из которой нужно приготовить рассыпчатую кашу, лучше не мыть, а подсушить на сковороде без жира. Крупу нужно все время помешивать, чтобы она слегка равномерно подрумянилась. Каша из подсушенной ядрицы варится вдвое быстрее.

Для улучшения вкуса и большей рассыпчатости каши в кипящую воду до закладки крупы рекомендуется положить сливочное или топленое масло.

Мыть крупу нужно под струей холодной воды, а не замачивать заранее.

Варить кашу лучше всего в толстой глубокой чугунной кастрюле. В тонкой кастрюле, которая нагревается неравномерно, крупа может снизу подгореть, а сверху остаться сухой.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Готовят тесто двумя способами: опарным и безопарным. Опарный способ применяют для приготовления более сдобных изделий, т. е. с большим добавлением жира, сахара и сметаны, безопарный — для теста с меньшей сдобой, например, для жареных пирожков.

Приготовление теста безопарным способом. В посуду налить подогретые до 30—35° воду или молоко, положить дрожжи, предварительно размешенные в небольшом количестве теплой воды. Добавить сахар, соль, яйца, муку и замесить тесто, в конце замеса добавить жир или растительное масло.

Хорошо вымешенное тесто должно быть однородным, без комков, легко отставать от рук и стенок посуды.

Замешенное тесто накрыть чистой тканью и поставить в теплое место для брожения на 1,5—2 часа. В процессе брожения тесто обминают один-два раза для обогащения кислородом. Это способствует развитию дрожжей и увеличению его объема.

Усё зашкодзіць,
што занадта,
нават пірагі.

Приготовление теста опарным способом. Прежде всего готовят опару. Для этого нужно подогреть до 30—35° молоко или воду, положить предварительно размешенные в воде дрожжи, всыпать половину нормы просеянной муки и размешать до образования однородной массы. Опару накрывают чистой тканью и ставят в теплое место. Во время брожения опара увеличивается в объеме в 2—3 раза. Готовая опара постепенно опадает. Когда брожение опары закончится, нужно положить в нее сахар, яйца, соль и оставшуюся муку. Месить следует до тех пор, пока тесто не сделается гладким и не будет прилипать к рукам. После этого добавляют размягченный жир и снова месят до тех пор, пока жир не соединится с тестом. Замешенное тесто оставляют для брожения на 1,5—2 часа. За это время тесто по мере его увеличения 1—2 раза обминают.

Ни тесту, ни опаре нельзя перестаиваться: это вызывает ухудшение теста.

Пирог белорусский

На 1 кг пирога: 3 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки масла или маргарина, 2 яйца, 15 г дрожжей, 0,75 стакана молока или воды.

Приготовить опарное дрожжевое тесто. Разделить его на два куска, каждый из которых раскатать в пласт толщиной 3—4 см.

Один пласт положить на пирожковый лист или противень, смазанный маслом, сверху начинку (см. описание начинок), накрыть другим пластом теста и защипать.

Пирог можно украсить фигурками из теста. Для этого остатки теста тонко раскатать, вырезать звездочки, ромбики, листики и т. д. Фигурки уложить на поверхность пирога. Пирог поставить для расстойки, а перед выпечкой смазать взбитым яйцом, сделать проколы и поставить в духовку с температурой 220—230 °С на 25—30 мин.

Пирог с яблоками

Для теста (на 2,5 кг пирога): 7 стаканов муки, по 0,75 стакана сметаны и воды, 0,75 стакана сахара, 2 яйца, 300 г яблок, 30 г дрожжей, соль.

Приготовить опарное тесто (см. с. 165). Свежие яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и добавить в тесто. Когда тесто поднимется, выложить его на смазанный растительным маслом противень, дать расстояться 40—45 минут и выпекать в духовке.

Пирог открытый с яблоками

На 1 кг пирога: 3 стакана муки, 2 ст. ложки масла или маргарина, 2 яйца, 15 г дрожжей, 0,75 стакана воды или молока, соль.

Приготовить опарное тесто. Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, часть его уложить на противень, смазанный жиром. На поверхность теста положить слой яблочной начинки, завернуть края на 2 см. Из оставшегося теста сделать узкие полоски шириной 1 см и разложить их поверх начинки в виде решетки. Сверху смазать взбитым яйцом, пирогу дать подняться и выпечь в духовке при температуре 220—230°.

Пирожки печеные

На 12 пирожков: 3 стакана муки, 1,5 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка жира, 15 г дрожжей, 0,75 стакана воды, 1 яйцо, соль.

Приготовить опарное тесто. Тесто выложить на стол, посыпанный мукой, разделить на кусочки и придать им форму шариков, которые оставить для расстойки на 10 минут. После этого шарики раскатать в виде круглых лепешек толщиной до 1 см и положить на них фарш. Края лепешек соединить и защипать, придав им овальную форму. Пирожки с фаршем смазать растительным маслом, уложить швом вниз на противень, смазанный маслом, на расстоянии

1,5 см один от другого и поставить на 15—20 минут в теплое место для подъема. После этого пирожки смазать взбитым яйцом и выпекать в духовке 10—15 минут.

Готовые пирожки сбрызнуть молоком, снять с листа, смазать верх сливочным маслом, накрыть пергаментом, а сверху чистой тканью.

Пирожки жареные

На 12 пирожков: 2 стакана муки, 1,5 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки жира, 15 г дрожжей, 1 яйцо, 0,75 стакана молока или воды, растительное масло, соль.

Приготовить безопарное тесто. Готовое тесто выложить на смазанный растительным маслом стол, разрезать на куски весом 40—50 г, придать им форму шариков и дать немного подняться.

Затем шарики раскатать в виде лепешек толщиной 0,5—1 см, положить на них фарш, соединить края, защипать и оставить на непродолжительное время для подъема. Жарить в большом количестве жира.

Фарш из картофеля: 3 картофелины, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 луковицы, 1 яйцо, 1 ч. ложка жира, соль.

Отваренный картофель протереть, добавить пассерованный репчатый лук, рубленые крутые яйца, сливочное масло и перемешать.

Фарш из капусты: 400 г свежей капусты, 1 яйцо, 1 ст. ложка жира, соль.

Очищенную свежую капусту мелко нарезать, ошпарить кипятком, откинуть на сито, обдать холодной водой и хорошо отжать. Прожарить, помешивая, в течение 10—15 минут, добавить мелко нарубленные вареные яйца, соль и перемешать.

Фарш из грибов: 1 кг грибов (100 г сушеных), 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,25 стакана сметаны, соль.

Перебранные и очищенные грибы отварить, если сушеные — предварительно промыть и замочить на 2—3 часа. Отваренные грибы мелко нарезать или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Измельченные грибы обжарить, добавить пассерованный лук, соль, сметану и слегка протушить.

Фарш из репчатого лука: 4 луковицы, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Репчатый лук спассеровать, сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, все перемешать и посолить.

Фарш из зеленого лука: 400 г зеленого лука, 4 яйца, 3 ст. ложки масла.

Очистить и промыть зеленый лук, нарезать (не очень мелко), слегка обжарить и смешать с рублеными яйцами, добавить по вкусу соль.

Фарш из моркови и яиц: 6 морковей, 3 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, соль.

Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками. Добавить полстакана воды и ложку сливочного масла. Морковь потушить в закрытой посуде. Готовую морковь порубить, посолить по вкусу, добавить сахарный песок, масло, мелко нарубленные вареные яйца, все перемешать.

Так же можно приготовить фарш из тыквы.

Фарш из моркови и риса: 2 моркови, 0,5 стакана риса, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка масла, соль.

Очищенную морковь пропустить через мясорубку и тушить до готовности. Сварить рассыпчатый рис. Тушеную морковь соединить с рисом, рублеными вареными яйцами и перемешать, добавив по вкусу соль и сахар.

Фарш из яблок: 1 кг яблок, 1 стакан сахара.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, пересыпать сахаром, добавить воду (20—30 г на 1 кг) и варить на слабом огне, пока не получится густое варенье.

Фарш из ягод: 1 стакан ягод, 4 ст. ложки сахара.

Ягоды (чернику, голубику) перебрать, промыть. У вишни и черешни удалить косточки. Ягоды смешать с сахаром и использовать для пирогов и пирожков, а также для вареников.

Кухон с луком

3 стакана муки, 1 луковица, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки жира, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 1 стакан воды, 1 ч. ложка растительного масла, соль.

Приготовить опарное тесто, разделать его на круглые лепешки толщиной 1,5—2 см. Сверху разложить слегка пассерованный на растительном масле лук и закрыть с боков. Выпечь в духовке при температуре 250°.

Пирог песочный

3 стакана муки, 250 г маргарина, 1 стакан сахара, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соды, соль.

Просеянную муку высыпать на стол горкой и сделать в ней углубление, в которое положить сахар, размягченный маргарин, яйца, соль, погашенную уксусом соду. Сначала быстро размешать сдобу, а затем тесто. Сделать из теста шар и поставить на холод на 30—40 мин, после чего тесто разделить пополам.

Половину объема теста раскатать в пласт толщиной 1,5—2 см и положить на холодный сухой противень. На пласт ровным слоем положить повидло или сладкую начинку из ягод. Оставшееся тесто

натереть на крупной терке и полученной массой равномерно засыпать сладкую начинку.

Пирог выпечь в горячей духовке при температуре 240—260 °С.

Коврижка белорусская

Для теста (на 1 кг коврижки): 200 г арахисовой халвы, 1 стакан сахара, 3 стакана муки, 1 яйцо, 2 г корицы, 170 г повидла, сода, ванилин, соль.

Сахар, соль, яйцо, растертую арахисовую халву, повидло, ванилин, корицу и соду тщательно размешать до получения однородной массы. Добавить пшеничную муку и замесить тесто. Раскатать его, выложить на смазанный маслом противень и выпекать при температуре не свыше 180°. Когда коврижка будет готова, смазать ее сахарным сиропом.

Кекс медовый

На 1 кг кекса: 2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 120 г меда, 5 ст. ложек сливочного масла, 5 яиц, 1 ч. ложка уксусной эссенции, корица, ванилин, соль.

Яйца, мед, масло, сахар, соль смешать и взбить до получения однородной массы. Добавить уксусную эссенцию, ванилин, корицу и, постепенно всыпая пшеничную муку, хорошо вымесить тесто. Выложить в формочки или на противень и выпекать в духовке при температуре 200—220°.

Готовый кекс охладить, вынуть из формочек и посыпать сахарной пудрой.

Печенье «Отдых»

На 1 кг печенья: 3 стакана муки, 1,25 стакана сахара, 1 стакан сливочного масла, 2,5 ст. ложки молока, 200 г изюма, 1 ст. ложка ликера, 10 г соды, соль.

Сахар, молоко, растопленное сливочное масло, ликер, соду, соль, изюм тщательно перемешать до образования однородной массы, добавить муку и снова перемешать. Готовую массу выпускать небольшими порциями из кондитерского мешка на смазанный маслом противень.

Выпекать в духовке при температуре 200°.

Печенье белорусское

На 1 кг печенья: 3,25 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 1,25 стакана сливочного масла, 0,5 стакана молока, 100 г повидла, 3 г соды, ванилин, соль.

Сахар растворить в молоке, добавить сливочное масло, соду, соль и ванилин, все хорошо перемешать до образования однородной массы, всыпать пшеничную муку и снова перемешать. Готовую массу выпускать небольшими порциями из кондитерского мешка на смазанный маслом противень.

В центре каждого печенья положить немного яблочного повидла в виде крупной капли.

Печенье выпекать в духовке при температуре 200°.

Пирог из манной крупы

1 стакан манной крупы, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 4 яйца, 1 стакан сахара, 0,5 ч. ложки соды, 1 ст. ложка сухарей, 2 ст. ложки сахарной пудры.

В сметану всыпать крупу и муку, положить яйца и тщательно перемешать (тесто должно быть однородным). Через 30—40 минут добавить сахар, соду и снова перемешать. Форму для выпечки смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее тесто. Выпекать в духовке 30—40 минут при температуре 190—200°. После выпечки пирог остудить, вынуть из формы, нарезать и посыпать сахарной пудрой.

Перники

6 стаканов муки, 1 стакан сыворотки или простокваши, 2—3 яйца, 8—10 ст. ложек сахара, мак, сливочное масло, корица, соль.

В муку влить яйца, добавить сахар, соль, корицу, промытый мак, размягченное сливочное масло и, подливая понемногу сыворотку или простоквашу, замесить тесто и оставить на 20—30 минут. Раскатать его до толщины 1—1,5 см, вырезать кружочки или полумесяцы. Испечь на смазанном маслом противне. Сверху перники полить растопленным медом или посыпать сахаром, смешанным с тертым маком. Вместо сыворотки можно использовать свежее молоко.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Сладкие блюда готовят из свежих, консервированных и сушеных плодов и ягод. Для ароматизации используют ванилин, какао, кофе, лимонную кислоту. Как желирующие вещества применяется крахмал, желатин.

Кисель из клубники, земляники

1 стакан клубники, $^3/_4$ стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала.

Клубнику перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито. В кастрюлю влить 2,5 стакана горячей воды, положить сахар и размешать. Полученный сироп вскипятить, заварить разведенным крахмалом и дать еще раз вскипеть. В горячий кисель положить ягодное пюре и хорошо размешать.

Так же приготавливают кисели из земляники, малины, черники.

Кисель вишневый

1 стакан вишен, $^3/_4$ стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала.

Вишни промыть в холодной воде, очистить от косточек, пересыпать сахаром и в таком виде оставить на полчаса. В течение этого времени несколько раз перемешать их, чтобы образовалось больше сока, который надо слить и затем добавить в готовый кисель. Косточки ягод истолочь, влить 2,5 стакана горячей воды, вскипятить и процедить. Полученным отваром залить ягоды и еще раз вскипятить. В кипящий отвар с ягодами влить разведенный крахмал, снова довести до кипения, снять с огня, влить сок ягод и перемешать.

Кисель белорусский

2 стакана геркулеса, 0,5 л воды, 4 ст. ложки сахара.

Овсяные хлопья измельчить, залить холодной водой и оставить для закисания на 2—3 суток. Затем процедить, добавить сахар и варить при непрерывном помешивании 5—10 минут. Подать к столу в охлажденном виде.

Чай белорусский

1 л воды, по 1 ч. ложке чабреца, зверобоя, мяты.

Заварить чай в фарфоровом чайнике. Чайник сполоснуть горячим кипятком, положить травы, залить кипящей водой примерно на треть объема чайника и настоять, накрыв полотенцем.

Кипятить заваренный чай или долго хранить нельзя, так как вкус и аромат ухудшаются. К чаю подать сахар, мед или варенье.

Напиток «Колосок»

0,5 л хлебного кваса, 0,5 л белорусского чая, 3 ст. ложки меда, лимонная кислота.

В горячем чае растворить мед, лимонную кислоту (на кончике ножа) и охладить. Добавить квас и взболтать.

Напиток «Янтарь»

1 стакан березового сока, 3 стакана воды, 4 ст. ложки меда, лимонная кислота.

В кипяченой горячей воде растворить мед, лимонную кислоту (на кончике ножа). Охладить и соединить с березовым соком.

Яблоки по-брестски

8 яблок, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка крахмала, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка сахарной пудры, корица.

Из яблок удалить сердцевину и заполнить сладкой массой. Для ее приготовления в кипящее молоко влить разведенный крахмал, довести до кипения, добавить промытый изюм, сахар, сливочное масло. Охладить, добавить яйца и корицу, тщательно перемешать. Яблоки положить на противень, подлить воды и запечь.

Яблоки, фаршированные творогом

8 яблок, 200 г творога, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, ванилин.

Яблоки подготовить, как описано выше. Отверстие заполнить фаршем. Для его приготовления творог протереть и соединить с сахаром и яйцом. Подготовленные яблоки сверху смазать яйцом, положить на противень, подлить воды и испечь в духовке.

Запеканка из яблок

6 яблок, 0,5 стакана сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, корица, тертые сухари, изюм.

Яблоки очистить, натереть на терке, добавить сахар, корицу, желтки, тертые сухари, изюм. Взбить белки, все смешать. Положить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную тертыми сухарями, и запечь в духовке. Подать с вареньем.

Яблоки «Ласунак»

8 яблок, 2 стакана 30%-ных сливок или сметаны, 1 стакан сахарной пудры, 2 ст. ложки измельченных орехов, 2 г лимонной кислоты.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, отварить в подкисленной и подслащенной воде до готовности. Сливки или сметану взбить с сахарной пудрой, добавить половину нормы измельченных орехов. Полученной массой наполнить охлажденные яблоки, сверху посыпать оставшимися орехами и украсить дольками яблок.

Яблоки печеные с брусникой

8 яблок, 1 стакан брусники, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Из свежих яблок удалить сердцевину, углубление заполнить брусникой, смешанной с сахаром, уложить на противень и запечь в духовке. Чтобы яблоки не лопались, на противень подлить воды. Готовые яблоки посыпать сахарной пудрой.

Яблоки можно испечь и с другими ягодами: черникой, голубикой, земляникой.

Сливы в молоке

180 г чернослива, 4 стакана молока, 2 ст. ложки сахара или 1 ст. ложка меда.

Сухие сливы промыть, залить кипящим с водой молоком и варить на небольшом огне. Затем всыпать сахар или добавить мед и поставить в духовку для образования на поверхности молока румяной пенки. Подавать в горячем или холодном виде.

Медуха

2,5 л воды, 150 г меда, 5 г дрожжей.

Мед вместе с сотами развести охлажденной кипяченой водой, слить в деревянный бочонок. В теплой воде развести дрожжи, вылить в бочонок с разведенным медом и хорошо перемешать. Выдерживать в прохладном месте 6—8 дней.

Кулага полесская

350—400 г черники, 60—80 г меда, 2—3 ст. ложки ржаной муки.

Свежую чернику перебрать, промыть и отварить. Добавить просеянную ржаную муку, разведенную в небольшом количестве воды, мед или сахар, перемешать и варить до готовности на небольшом огне, помешивая. Чернику можно заменить свежей малиной, клубникой, земляникой, голубикой и др. Отдельно подать блины, хлеб, свежее молоко или квас.

Кленовик

2,5 л кленового сока, ячмень, сахар.

Собрать кленовый сок, процедить его через марлю и слить в липовую кадушку. Добавить сахар или отходы от меда, накрыть неплотно крышкой. Поставить в темное прохладное место на 3—7 дней, время от времени перемешивать, добавить очищенный молотый ячмень.

Сок березовый

2,5 л березового сока, 15—20 г ячменя.

Березовый сок слить в небольшой бочонок, поставить в темное прохладное место. Через 2—3 дня в сок добавить пророщенный высушенный и слегка поджаренный молотый ячмень. Приготовленный таким образом сок напоминает по вкусу березовый. Ячмень можно заменить подсушенными и слегка поджаренными хлебными сухарями.

Квас старобинский

500—600 г ржаных сухарей, 4—5 л воды, 40—50 г дрожжей, 1 стакан сахарного песка, мята, листья смородины.

Свежий ржаной хлеб нарезать тонкими ломтиками и подсушить в духовке до

светло-коричневого цвета. Подсушенный хлеб переложить в кастрюлю, залить кипятком и поставить в теплое место на 3,5—4,5 часа. Настоянные в воде сухари в виде сусла процедить через тонкое полотно или через несколько слоев марли, добавить разведенные в теплой воде дрожжи, листья мяты, черной или красной смородины, сахар-песок.

Посуду поставить на 11—12 часов в теплое место для брожения, после чего перебродившее сусло вновь процедить, разлить в стеклянную посуду и плотно закупорить. Квас выдерживать в темном прохладном месте или в холодильнике в течение 4 суток, после чего он готов к употреблению.

Квас хлебный

200 г ржаных сухарей, 5 л воды, 20 г ячменя, 50 г меда.

Ржаной хлеб нарезать на ломтики, высушить, слегка поджарить на слабом огне. В деревянный бочонок влить горячую воду, добавить сухари, пророщенный крупномолотый ячмень, мед, все перемешать и поставить на 2—3 дня для закваски в темное прохладное место. Периодически снимать появляющуюся пену. Квас выдержать на холоде 5—6 дней, а затем процедить.

Квас яблочный

1 кг яблок, 7—8 л воды.

Спелую, крепкую антоновку залить холодной водой (лучше артезианской) и дать чуть закиснуть.

Квас грушевый

1 кг груш, 12 г дрожжей, 2 ст. ложки муки.

Спелые груши залить водой, добавить дрожжи, разведенные в стакане воды, горсть пшеничной муки. Оставить на 3 суток для закисания.

Квас сливовый

1 кг слив, 12 г дрожжей.

Посуду наполовину заполнить спелыми сливами, залить их водой до $^3/_4$ емкости, добавить дрожжи, закрыть крышкой и поставить на 12 дней для закисания. Сливы периодически помешивать, пока не отстанут от косточки.

Процедить, добавить сахар по вкусу, немного воды. Квас разлить по бутылкам и выдерживать еще два дня.

Взвар из сушеных фруктов

200 г сушеных фруктов, 1,5 л воды, 60—80 г меда.

Сушеные фрукты два-три раза промыть в теплой воде. Положить в кастрюлю и варить при слабом кипении 20—30 минут. За 5 минут до готовности добавить мед. Подавать холодным.

Кисель клюквенный

100—120 г клюквы, 3—4 ст. ложки сахара, 2—3 ст. ложки крахмала.

Клюкву перебрать, промыть горячей водой и хорошо размять ложкой или пестиком. Добавить полстакана кипяченой воды, протереть сквозь сито. Мезгу залить 4—5-кратным количеством воды, довести до кипения и процедить. Часть отвара охладить и развести в нем картофельный крахмал. Из второй части отвара приготовить сахарный сироп. В него положить сахар, довести до кипения, влить подготовленный крахмал и вновь довести до кипения, охладить и добавить отжатый сок. Готовый кисель разлить в чашки, сверху посыпать сахарным песком, чтобы не образовалась пленка, и охладить.

Кисель из калины

100 г калины, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала.

Свежие ягоды перебрать, удалить поврежденные, промыть, добавить воды, плотно закрыть крышкой и запарить в течение часа. Затем калину протереть, косточки удалить, влить горячую воду, добавить сахар, перемешать и довести до кипения. В кипящий отвар влить разведенный в воде крахмал и дать еще раз вскипеть.

Яблоки печеные с медом

500 г яблок, 4 ст. ложки меда, 50 г сахара.

Кисло-сладкие яблоки промыть, вырезать сердцевину, отверстия заполнить сахаром. Яблоки положить на противень, полив на него немного воды, и запечь в духовке. Перед подачей на стол яблоки полить медом.

ОБРЯДОВЫЕ БЛЮДА И ИЗДЕЛИЯ

Каравай

10 стаканов муки, 120 г дрожжей, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 50 г изюма, 4 стакана молока, 8 яиц, жир, соль.

Приготовить опару: дрожжи растворить в теплом молоке, добавить соль, всыпать половину нормы муки, тщательно перемешать и поставить для брожения в теплое место на 2 часа. Когда опара поднимется и начнет опадать, положить в нее мед, яйца, изюм, сметану, масло и вымешивать тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок посуды. Затем снова поставить в теплое место для брожения. Когда объем теста увеличится примерно в 2 раза, обмять его и снова оставить для брожения и подъема, затем хорошо выбить на столе и положить в форму, смазанную жиром.

Поверхность каравая украсить фигурками из теста, цветной карамелью, смазать взбитым яйцом и выпекать в печи или нагретой духовке.

Бабина каша

5 стаканов пшеничной крупы, 2 ст. ложки масла, 3 яйца, сахар, изюм, соль.

Обрядовое родинное блюдо. Его готовят из пшеничной крупы. Удалив примеси, ее нужно промыть в воде, засыпать в большой горшок с кипящей подсоленной водой и варить почти до готовности. Затем положить сливочное масло, изюм, сахар-песок, яйца и перемешать. Поверхность каши смазать взбитым желтком, смешанным со сливочным маслом и запечь. Подать на стол в горшке в конце праздничного угощения.

Канун

5 стаканов пшена, сахар, соль.

Обрядовое поминальное блюдо. Пшено просеять, промыть. Положить в кастрюлю, влить горячую воду, довести до кипения, добавить соль, сахар и варить на слабом огне, пока каша не загустеет. Затем поставить ее в духовой шкаф для упревания.

Сыта

1 л воды, 3—4 ст. ложки меда.

С [illegible]чную кипяченую воду налить в глубокое блюдо, положить небольшое

количество меда или сахара и тщательно перемешать. При добавлении сахара нужно закипятить и охладить.

Кутья

5 стаканов ячневой крупы, 12 стаканов воды, жир, соль.

Обрядовое колядное блюдо. Ячневую крупу просеять, промыть в воде, всыпать в горшок с кипящей подсоленной водой и варить до загущения. Затем поставить в духовку для упревания. Кутью в горячем виде заправить животным жиром (свиным, бараньим, говяжьим) или сливочным маслом.

Кулага

1 кг ягод, 1,5 л воды, 3—4 ст. ложки ржаной муки, 1—2 ст. ложки меда или 1 стакан сахара.

Для приготовления кулаги идут любые свежие лесные ягоды: земляника, черника, малина, черемуха, брусника, голубика, калина. Можно использовать также сливу и вишню, очищенные от косточек. Варить на плите или духовке до тех пор, пока ягоды разварятся. Перед окончанием варки добавить по вкусу мед или сахар и, постоянно помешивая, ржаную муку. Отдельно подать блины (хлеб), свежее молоко (квас).

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

ХРАНЕНИЕ ЯБЛОК И ГРУШ

В условиях Беларуси до ноября — декабря сохраняются плоды Путинки, Серинки, Аниса, Осеннего полосатого. Яблоки распространенного сорта Антоновка обыкновенная в южных и центральных районах Беларуси хранят до второй половины декабря, а на севере и северо-востоке Витебской и Могилевской областей — до второй половины января. Плоды Антоновки каменички сохраняются до марта.

На длительное хранение (4—7 месяцев и более) закладывают яблоки следующих сортов: Белорусский синап, Пепин шафранный, Бабушкино, Стойкое, Банановое, Серуэл, Белорусское малиновое, Минское, Джонаред, Память Пашкевича, Антей, Спартан. Лучше всего хранятся плоды, снятые с деревьев, растущих на легких и средних суглинках, хуже — выращенных на песчаной почве. Кроме того, на лежкость плодов большое влияние оказывают погодно-климатические факторы в последний период перед уборкой (1,5—2 месяца).

Повышенная температура воздуха днем и ночью зачастую является причиной мучнистости и загара яблок, что значительно снижает их лежкость. Выпадение в последний месяц перед съемом обильных дождей не только повышает степень заболевания их грибными гнилями и паршой, но и уменьшает продолжительность хранения.

Очень важно уметь определить время съема плодов. Оно устанавливается по появлению характерной для сорта окраски, аромата, вкуса, легкости отделения от плодоножки, побурению семян.

Уборку плодов Антоновки обыкновенной, Пепина шафранного обычно проводят в первой-второй декадах сентября. Съем яблок сортов Банановое, Белорусское малиновое, Серуэл, предназначенных для закладки на длительное хранение, начинают во второй-третьей декадах сентября, а яблоки сорта Белорусский синап снимают в конце сентября — первой декаде октября. На хранение отбирают только съемные созревшие яблоки. Их перебирают и укладывают в ящики, которые предварительно моют, ошпаривают кипятком и высушивают на солнце. В каждый ящик укладывают яблоки только одного размера (например, средние или крупные). Следует помнить, что крупные плоды хранятся хуже и поэтому их потребляют в первую очередь.

Перед закладкой на хранение яблоки не вытирают и не моют,

чтобы не нарушить целостности воскового налета и не снизить при этом их лежкость. В качестве упаковочного материала обычно используют мягкую древесную стружку (липовую, ольховую или осиновую, но не хвойных деревьев), высушенный свежий сфагновый мох, торфяную крошку, здоровые листья клена, дуба, осины, льняной очес и др. Ряды плодов можно перекладывать чистой бумагой (без следов типографской краски) или же заворачивать в салфетки из пористой бумаги, пропитанной вазелиновым маслом (можно использовать аптечную парафинированную бумагу). Яблоки сортов Антоновка обыкновенная, Белорусский синап, Пепин шафранный, Осеннее полосатое (Штрейфлинг) хорошо сохраняются также в полиэтиленовой пленке. В ящик кладут два полотнища пленки крест-накрест. Плоды укладывают правильными рядами, а края пленки закрывают конвертом.

Хороший результат получен при хранении яблок в полиэтиленовых мешочках. Плоды средних размеров укладывают по 1,5—2 кг в пакеты, которые затем завязывают ниткой и осторожно укладывают в ящики.

Для хранения таким способом наиболее пригодны яблоки сортов Серуэл, Пепин шафранный, Уэлси и груши Бере слуцкая, Бере зимняя Мичурина, Белорусская поздняя.

Запас бяды не чыніць.

Ящики с плодами хранят в погребе, подвале или другом прохладном, хорошо проветриваемом хранилище. Если в хранилище были обнаружены очаги плесени и гнили, рекомендуется до закладки на хранение провести дезинфекцию помещения раствором формалина (на 1 $м^3$ емкости помещения расходуют 30 мл формалина 36%-ной концентрации, который перед употреблением разбавляют водой в 8—10 раз). После опрыскивания раствором формалина помещение необходимо закрыть на 2—3 суток, а затем тщательно проветрить, открыв окна и двери. За 2—3 недели до закладки плодов помещение белят свежегашеной известью (на 1 ведро воды берут 1,5—2 кг извести). При гашении извести следует соблюдать все меры предосторожности, проводить эту операцию в защитных очках. К раствору гашеной извести нужно добавить медный купорос (сернокислую медь) — 100—200 г на ведро раствора. После побелки хранилище хорошо проветривают и просушивают. Для дезинфекции погребов, подвалов можно также применять антисептол. Препарат готовят так: к 10 л воды добавляют 0,25 кг хлорной извести и 0,35 кг кальцинированной соды и перемешивают до полного растворения.

Следует помнить, что при хранении яблок каждого сорта необходимо выдерживать соответствующий температурный режим, при

котором плоды лучше сохраняют товарные качества и биологическую ценность. Так, для сортов Антоновка обыкновенная, Минское, Банановое оптимальной температурой является +3—4 °С, яблоки сортов Коричное полосатое, Осеннее полосатое, Пепин шафранный, Белорусский синап, Спартан, Белорусское малиновое, Серуэл лучше хранить при температуре 0—+1 °С и относительной влажности воздуха 85—95 %.

Ящики с яблоками помещают только в заранее охлажденное помещение. До закладки плодов в холодные осенние ночи в хранилище открывают для вентиляции двери и окна. Лишь только тогда, когда температура воздуха в нем снизится до 7—8°, вносят ящики с плодами. Хранилище вентилируется через вытяжную трубу, окна и двери для поддержания требуемого режима температуры и относительной влажности воздуха.

Груши хранят так же, как и яблоки. Для длительной закладки (3—3,5 месяца) в Беларуси пригодны плоды сортов Бере зимняя Мичурина и Белорусская поздняя. Груши одного из лучших осенних сортов Бере слуцкая можно хранить в течение 40—45 дней при температуре от 0 до 2,5° и влажности воздуха 85—90 %.

В домашних условиях можно сохранять яблоки и груши в пакетах из полиэтиленовой пленки толщиной 40—50 микрометров вместимостью не более 4 кг (обычно 1—3 кг). Здоровые плоды, не имеющие травм (ушибов, ссадин), предварительно (в течение нескольких часов) охлаждают в домашнем холодильнике, затем их укладывают в пакеты, которые для ограничения притока воздуха тщательно завязывают льняной или капроновой ниткой, после чего укладывают на решетчатый стеллаж (полку) в один слой или же, еще лучше, подвешивают в хранилище (температура от —1 до +5 °С).

Плоды можно хранить также в банках и бутылях. Для укупорки их промышленность выпускает полиэтиленовые крышки, снабженные специальной газоселективной мембраной СКАН-1, регулирующей состав воздуха в сосуде. Банки хорошо моют и высушивают в духовке. После охлаждения их наполняют плодами, герметически укупоривают крышками с мембранами. Хранят в холодильнике или в подвале при температуре от 0 до +4 °С.

ХРАНЕНИЕ ЯГОД

В зависимости от температурного режима и других факторов срок хранения ягод различен.

Малина, садовая земляника и ежевика, например, практически непригодны для продолжительного хранения. При температуре 0° они сохраняются только в течение двух-трех дней. Более устойчивы ягоды черной смородины. При этих условиях срок их возможного хранения составляет от 3 до 15 дней (в зависимости от сорта, степени зрелости и качества ягод).

В течение нескольких месяцев можно хранить свежие ягоды клюквы и брусники. Обычно их хранят в небольших ящиках или

бочонках в прохладном месте. Ягоды можно также заливать холодной кипяченой водой и хранить в течение продолжительного времени на балконе, в сарае или погребе.

ХРАНЕНИЕ КОСТОЧКОВЫХ ПЛОДОВ

Плоды хранят в планчатых ящиках при температуре 0—0,5° и относительной влажности воздуха 90 %. При этих условиях вишня сохраняется 3—4 недели, черешня 10—12 дней, абрикосы 12—25 дней, сливы до 1—1,5 месяца.

ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ

Белокочанная капуста. Лучшими сортами капусты для зимнего хранения являются Амагер 611, Белорусская 85, Зимовка 1474, Юбилейная 29 и др. Они различаются по степени лежкости. Превосходно хранится (до поступления свежей зелени из открытого грунта) сорт Зимовка 1474. На протяжении всей зимы сохраняются кочаны Амагера 611 и Белорусской 85. Сорт Юбилейная 29 хранится около трех месяцев.

На зимнее хранение отбирают хорошо сформированные, плотные, здоровые и неповрежденные кочаны. Оставляют кочерыжку длиной не менее 3 см и кроющие зеленые листья, которые предохраняют от механических повреждений, избыточного испарения влаги и грибных заболеваний.

Капусту лучше всего хранить при температуре 0—1° и относительной влажности воздуха 90—95 %. В подвалах, погребах кочаны укладывают на деревянном настиле. Настил устраивают из досок или реек с расстоянием между ними 5—6 см. Расстояние между настилом и полом 15—20 см. В нижнем ряду кочаны располагают правильными рядами кочерыжками кверху. Дальнейшую укладку капусты ведут в шахматном порядке так, чтобы каждый кочан верхнего ряда располагался на четырех кочанах нижнего. Крайние кочаны, расположенные с наружных сторон, укладывают кочерыжками внутрь. Если в погребе (подвале) имеются стеллажи (полки), то штабель располагают в поперечном направлении на расстоянии 30 см от стены. Между рейками оставляют промежутки в 5 см.

Морковь, репа, редька. Хранят при температуре 0—1° и относительной влажности воздуха 90—95 % в подвалах или погребах, пересыпав песком. Для переслаивания корнеплодов используют свежевыкопанный песок с глубины не менее 1 м. Слишком сухой или избыточно влажный песок непригоден: в первом случае он отнимет влагу у корнеплодов и они будут увядать, во втором — ускорит процессы гниения. Пригодность песка проверяют следующим образом: при сжатии в руке комок его должен распадаться на несколько кусков, но не рассыпаться.

Небольшое количество корнеплодов можно хранить в планчатых ящиках, переслаивая песком или без переслойки, а также в пакетах (мешках) из полиэтилена. Пакеты (по 3—5 кг) укладывают на стеллажи в три-четыре яруса.

Свекла относится к лежким корнеплодам. В погребах, подвалах ее хранят обычно в планчатых ящиках.

Петрушка, сельдерей, пастернак. Корнеплоды сельдерея и петрушки хранят, как и морковь, с переслойкой песком. Более устойчив в этом отношении пастернак. Его сохраняют без переслаивания песком.

Лук обычно хранят в планчатых ящиках, на стеллажах или же в венках в подвешенном состоянии.

Отбирают только хорошо вызревший и высушенный лук. Лучше хранятся острые сорта — Арзамасский, Стригуновский, Тереховский, Бессоновский и др. Лук-репку полуострых и сладких сортов хранят при температуре от 0 до —1° и относительной влажности воздуха 70—75 %. Лук-репку острых сортов хранят при температуре от —2 до —3 °С и относительной влажности 70—75 %. Семенной лук-матку хранят при температуре от 1 до 8° и относительной влажности воздуха около 80 %, а лук-севок — при комнатной температуре.

Чеснок хранят так же, как и лук. Мелкозубковый чеснок сохраняется лучше, чем крупнозубковый. Более эффективным является хранение при температуре от —1,5 до 0°С.

Томаты (помидоры). Для закладки на хранение отбирают только свежие, здоровые помидоры средних размеров мало- и среднекамерных сортов, с плотной кожицей и мякотью. Зеленые томаты можно хранить до двух месяцев при температуре 10—12° и относительной влажности воздуха 80—85 %. Их укладывают на стеллажи в два-три слоя в планчатых ящиках.

Зрелые помидоры розово-красной окраски хранят в течение 20—30 дней при температуре 0—2° и относительной влажности воздуха 80—90 %. Их обертывают бумагой или укрывают полиэтиленовой пленкой (в виде конверта) и укладывают в ящики емкостью 5 кг.

ХРАНЕНИЕ КАРТОФЕЛЯ

Из сортов картофеля, выращиваемых в Беларуси, для закладки на длительное хранение рекомендуются Темп, Лошицкий, Пригожий 2, Вятка, Огонек, Зубренок. Отбирают здоровые клубни, не имеющие механических повреждений, и хорошо высушивают: в хорошую погоду — в поле или во дворе, в пасмурную, дождливую — в сарае или под навесом. Картофель сушат на солнце не более одного часа, так как при продолжительном воздействии солнечных лучей в клубнях накапливается ядовитое вещество соланин.

Подготовка погреба, подвала к закладке картофеля такая же, как и для хранения яблок и груш. В первые 15—20 дней хранения в

погребе температуру повышают до 10—15°. При хорошей вентиляции это способствует более быстрому заживлению порезов, ссадин и других травм, нанесенных клубням во время уборки. В дальнейшем температуру снижают до 3—4°, открывая окна, двери или трубы приточно-вытяжной вентиляции, особенно ночью и рано утром. Влажность воздуха должна быть 90—95 %.

Небольшое количество клубней можно хранить в планчатых ящиках или корзинах.

СОЛЕНИЕ И КВАШЕНИЕ ОВОЩЕЙ

Соление огурцов в бочках. Лучшими сортами для засола являются Нежинский, Должик, Борщаговский, Вязниковский, Московский засолочный, Берлизовский, Сигнал.

Засаливать огурцы необходимо сразу после уборки, так как каждый лишний день хранения приводит к большим потерям питательных веществ (особенно сахаров). Отбирают огурцы зеленые, не переросшие, твердые, с мелкими недоразвитыми семенами, без пустот, с малыми семенными камерами, одинаковые по размеру.

Хто жыве без запасу,
той згіне без часу.

Для засолки огурцов используют дубовые бочки. Новые дубовые бочки замачивают на 2—3 недели для удаления дубильных веществ из древесины. Воду меняют каждые 3—4 дня. Затем бочки заполняют кипящим содовым раствором (на ведро воды 20—25 г каустической или 50—60 г кальцинированной соды) и прокатывают. Раствор оставляют в бочке на 15—20 минут, после чего ее несколько раз промывают чистой холодной водой, а перед закладкой огурцов ошпаривают кипятком, хорошо протирают изнутри чесноком или ополаскивают отваром чабра.

Непосредственно перед засолкой огурцов готовят рассол и пряности.

Приготовление рассола из расчета на 10 л воды

Концентрация рассола, %	Вес соли, г	Концентрация рассола, %	Вес соли, г
4	409	8	836
5	514	9	946
6	620	10	1057
7	727		

Рецептура засола огурцов (для получения 100 кг соленых), кг:

Огурцы свежие	106
Укроп	3—4
Хрен:	
корни	0,5
листья	0,5
Чеснок	0,3—0,4
Перец стручковый:	
горький свежий	0,1
сушеный	0,024
Листья петрушки и сельдерея	0,5
Листья черной смородины или вишни	1

Для приготовления рассола пищевую поваренную соль (нормы указаны в таблице) растворяют в чистой питьевой воде. Перед заливкой в бочки, ранее использовавшиеся для засолки огурцов, рассол процеживают через фланель или другую прокипяченную ткань.

Свежие крупные огурцы заливают 8—9%-ным рассолом, средние — 7—8%-ным, а мелкие — 6—7%-ным.

Кроме указанных пряностей используют эстрагон, майоран, чабер, кориандр и др. Укроп, чеснок, стручковый перец нарезают на мелкие куски. Листья черной смородины, петрушку, сельдерей тщательно моют и дают воде стечь. Общая масса пряностей не должна превышать 5—6 % массы огурцов.

На дно подготовленных бочек кладут одну треть требуемого количества пряностей и приправ и укладывают огурцы рядами до половины бочки. Затем ее встряхивают для уплотнения плодов, кладут еще часть специй, заполняют огурцами (не до верху) и закрывают оставшимися нарезанными пряностями и приправами. Наливают рассол, накрывают огурцы чистым, прокипяченным полотном или марлей, сложенной в два-три слоя, сверху кладут деревянный кружок, а на него вымытый булыжник — гнет (не более 10 % от массы огурцов). Чтобы ускорить брожение, огурцы можно переложить листьями белокочанной капусты или положить в бочку кусок ржаного хлеба.

Соленые огурцы хранят в холодном погребе, подвале при температуре от 0 до 3°.

Во время хранения огурцов на поверхности рассола иногда появляется плесень. Если ее не удалить, то она быстро разлагает молочную кислоту, что способствует развитию гнилостных микроорганизмов. Огурцы размягчаются и приобретают неприятный вкус и запах. Поэтому необходимо плесень удалять, а деревянный кружок промывать чистой водой.

Соление огурцов в стеклянных банках (баллонах). Стеклянные консервные банки тщательно моют горячей водой с содой, ополаскивают, затем стерилизуют над кипящим чайником 30—35 минут. Отбирают маленькие свежие огурцы, моют, укладывают вместе с пряностями и приправами в простерилизованные банки и заливают рассолом.

После заливки рассолом банки накрывают жестяными лакированными консервными крышками, прокипяченными в воде, и

Рецептура соления огурцов в стеклянных банках

Емкость банок, л	Расход сырья, пряностей и приправ, г							
	огурцы свежие	7—8%-ный раствор поваренной соли	укроп	чеснок	перец (стручковый, горький или горошек)	корень и листья хрена	листья сельдерея, петрушки, майорана, черной смородины (в смеси)	эстрагон
3	1630	1350	50	5	1,5	8	15	8
10	5600	4300	160	15	5	30	50	30

ставят при комнатной температуре на 8—10 дней. После окончания предварительного брожения банки доливают рассолом доверху и укупоривают с помощью закаточной машинки. Хранят при температуре не выше 3°.

Малосольные огурцы быстрого приготовления. Перебранные и тщательно вымытые свежие огурцы небольшого размера замачивают на 2—3 часа, затем отрезают кончики, укладывают в стеклянную банку, деревянный или фаянсовый бочонок или кастрюлю с неповрежденной эмалью. Укроп, чеснок, листья петрушки, сельдерея, вишни или черной смородины, а также корни и листья хрена и другие приправы и пряности укладывают на дно посуды и пересыпают ими огурцы. Заливают 3—4%-ным рассолом, имеющим температуру 55—60 °С, накрывают марлей или крышкой (неплотно) и оставляют на кухне. Через 10—12 часов огурцы готовы к употреблению. Хранят в холодильнике. Для того чтобы предупредить развитие плесени, добавляют немного сухого порошка горчицы.

Соление помидоров. Лучшими сортами для засолки помидоров являются Белорусский 225, Белорусский засолочный, Маяк 12/20-4, Штамбовый 5. Отбирают бурые, розовые и красные помидоры небольшого или среднего размера, с плотной кожицей, с малыми размерами камер и мясистой упругой мякотью, одинаковой степени зрелости.

Рецептура засола для получения 100 кг соленых томатов:

Томаты свежие	106—107
Укроп свежий	1,5—2
Перец стручковый:	
горький свежий	0,1
сушеный	0,02
Листья петрушки и сельдерея	0,4
Раствор поваренной соли (6—7%-ный)	75 л

Помидоры обычно засаливают в бочках, а также в стеклянной таре. Концентрация раствора зависит от степени зрелости плодов и способа их хранения. Зеленые, мелкие бурые и розовые плоды заливают 6%-ным рассолом (приготовление на с. 185), красные и крупные бурые — 7%-ным. Красные помидоры следует солить в небольшой таре — в бочках, стеклянных банках, так как при засолке они размягчаются.

Если соленые помидоры хранят в холодильнике, то концентрацию рассола уменьшают на 1 %. Целесообразно заливать красные и розовые помидоры 4—6%-ным рассолом и выдерживать в холодильнике. Красные помидоры засаливают в день уборки, бурые и зеленые до засола хранят 2—3 дня в прохладном затененном месте. Из пряностей для засола берут чеснок, майоран, базилик, листья хрена, кориандр, лавровый лист, корицу. После заливки рассолом красные и розовые помидоры выдерживают при температуре 18—20° не более суток и переносят в холодное место.

Соление помидоров в собственном соку. На дно тары укладывают 1/3 часть свежесобранных листьев черной смородины, укладывают рядами красные помидоры, переслаивая каждый ряд этими же листьями. Посыпают солью (5 % к весу плодов и томатной массы) и горчицей в порошке, а также пряностями. Вторую часть пряностей кладут в середину тары, а оставшуюся — поверх помидоров. После укладки томатов их заливают протертой томатной массой, накрывают листьями черной смородины. Брожение продолжается 6—7 дней, после чего помидоры переносят в холодное место.

Соление красных помидоров в стеклянной таре. Отбирают томаты одного размера, моют и дают им обсохнуть на воздухе. На дно банок укладывают нарезанную пряную зелень, листья вишни и смородины, толченый чеснок, а затем томаты, переслаивая ряды смесью зелени и приправ. Между рядами кладут несколько кусочков красного и 3—4 горошины душистого перца.

Баллон закрывают пергаментной или плотной писчей бумагой, сложенной в 3—4 слоя, и крышкой полиэтиленовой или консервной из лакированной жести. Затем его ставят в затемненное прохладное место на 8—10 часов (для лучшего пропитывания пряностями), после чего помидоры заливают свежим 6—7%-ным рассолом, приготовленным на остуженной кипяченой воде. В дальнейшем поступают так же, как при солении огурцов в стеклянной таре.

Соление зелени пряных растений. Зелень сельдерея, укропа, петрушки, эстрагона и других пряных растений консервируют путем сухого засола.

Берут зелень до цветения или в самом его начале. Ее перебирают, отбрасывая твердые стебли, одревесневшие части, моют в холодной воде и разрезают на кусочки длиной 1,5—2 см. Затем тщательно перемешивают с поваренной солью (20 % к весу зелени) и плотно укладывают в стеклянные банки, на дно которых насыпают слой соли.

Хранят в прохладном месте.

Соление щавеля. Листья щавеля срезают до образования цветочных стеблей. Срезанные молодые листья моют до полного удаления песка, затем дают стечь воде и измельчают ножом из нержавеющей стали. Резаные или рубленые листья смешивают с сухой поваренной солью (10 % к весу щавеля). Щавель укладывают в тщательно вымытые и простерилизованные в духовке или над кипящим чайником стеклянные банки, которые укупоривают крышками из лакированной жести.

Квашение капусты. Для квашения отбирают кочаны среднеспелых или поздних сортов. Наиболее пригодны Белорусская 85, Юбилейная 29, Слава 1305, Брауншвейгская, Сабуровка. Кочаны сорта Амагер для квашения не рекомендуются. Непригодны также все ранние сорта. Берут созревшие, но не перезревшие плотные белые кочаны, не имеющие трещин и признаков заболеваний, не запаренные и не подмороженные. Кочаны очищают, снимают зеленые и поврежденные белые листья, вырезают кочерыжку. Капусту шинкуют, плотно укладывают, равномерно пересыпают солью и утрамбовывают.

Для получения 100 кг квашеной капусты расходуют 112 кг свежей, добавляя 1,7—2 кг поваренной соли. Можно также прибавить морковь очищенную (3 кг), яблоки (8 кг), бруснику и клюкву (по 1—2 кг), тмин (50 г), лавровый лист (20—30 г), анис, душистый перец, соответственно уменьшая вес капусты.

На второй — четвертый день после закладки капусты (при комнатной температуре) появляются первые признаки брожения: помутнение сока, пузырьки газа. В дальнейшем появляется обильная пена, которую следует регулярно снимать. При температуре 18—22° брожение заканчивается через 8—10 дней. Понижение температуры ведет к его затягиванию, что является нежелательным, так как вызывает ухудшение качества капусты. Резкое повышение температуры способствует появлению в готовом продукте неприятного привкуса.

Во время брожения рекомендуется время от времени прокалывать массу капусты гладкой, хорошо вымытой и ошпаренной деревянной палочкой. Это способствует удалению газов, накапливающихся при брожении.

Признаками окончания брожения являются: просветление рассола, прекращение выделения газов, оседание капусты. Она приобретает кисловато-соленый вкус, сочную, упругую консистенцию, характерный аромат, хрустит на зубах.

Капусту укрывают слоем вымытых зеленых капустных листьев и двойным слоем ошпаренного холста или марли, а затем кладут деревянный кружок и гнет. Вес гнета должен составлять не более 10 % веса капусты. Деревянный кружок должен быть всегда покрыт капустным соком.

При хранении квашеной капусты надо тщательно следить за тем, чтобы она всегда была покрыта рассолом. Это способствует сохранению витамина С. Лучшая температура хранения — около 0°.

Квашение капусты кочанами. Кочаны очищают от зеленых листьев и укладывают рядами в бочку. Крупные кочаны разрезают пополам (по длине). Ряды перeслаивают рубленой или шинкованной капустой, прибавляют соль (как и при квашении шинкованной капусты) и уплотняют. Можно также заквашивать капусту целыми кочанами без добавления рубленой или шинкованной. В этом случае кочаны укладывают рядами, сверху покрывают зелеными капустными листьями, холстом или марлей, после чего заливают 4%-ным раствором поваренной соли и накрывают кружком с гнетом. Рассол

должен покрывать подгнетный круг. При заквашивании целых кочанов рекомендуется надрезать кочерыжки.

Стерилизованная квашеная капуста. Квашеную капусту укладывают в чисто вымытые и простерилизованные стеклянные банки, заливают рассолом (соком), подогретым до кипения, пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 25 минут, литровые — 30 минут, а затем охлаждают.

ЗАГОТОВКА МЯСА И САЛА

Солонина

Говяжье (лучше парное и охлажденное) мясо нарезать кусками весом 1,5—2 кг, натереть их солью из расчета 120 г соли на 1 кг говядины. Добавить 5 г селитры, 10 г сахара (из этого расчета) и плотно уложить в кадку. Выдерживать 6—8 дней в холодном помещении. Затем вскипятить воду (на 1 кг говядины — 1 л воды) и в нее положить специи: 0,2 г черного перца, 0,1 г измельченного лаврового листа, 0,2 г гвоздики, 0,2 г корицы. Отвар охладить и им залить мясо. Соль должна раствориться, а мясо полностью покрыто рассолом. Солонина готова через 8—10 дней после заливки. Хранить солонину следует в холодном помещении и в этом же рассоле.

Таким образом можно солить и говяжьи языки.

Засол свинины

Засол свинины производят двумя способами: сухим и мокрым.

Сухой засол на 10 кг мяса. Куски свинины натирают смесью 0,5 кг соли, 15 г селитры, 0,2 кг сахара. Натертые этой смесью куски свинины кладут на деревянные полки-решетки кожей вниз, в прохладное место. Через несколько дней окорока снова натирают, но количество смеси не увеличивают. Средние и мелкие окорока просаливаются за 2—3 недели, крупные — за 4—5 недель. Затем свинину отряхивают от соли и вешают в прохладном, хорошо проветриваемом месте для подсушивания.

Засол в рассоле. На 10 кг мяса берут 0,8 кг соли, 80 г сахара, 6 г селитры и растворяют в 1,8 литра теплой кипяченой воды (необходимо проследить, чтобы селитра растворилась вся, иначе ветчина получится наздреватая).

Предназначенные для посола куски свинины нужно положить в чистую деревянную кадку, залить холодным рассолом и прикрыть деревянным кружком с отверстиями, а сверху легким грузом. Через каждые 10 дней засоленные куски перекладывать: нижние наверх, а верхние вниз. Засол продолжается от 6 до 8 недель в зависимости от величины кусков.

Следует помнить, что при сухом посоле мясо менее вкусное, чем в рассоле, но дольше хранится.

Засол свиного сала (шпик)

Свиное сало разрезать на большие, по возможности ровные куски, натереть их солью (на 1 кг сала — 150 г соли). Затем уложить рядами в ящики, проложенные пергаментной бумагой. Каждый ряд пересыпать солью. Ее можно смешать с рубленым чесноком, тмином, перцем, лавровым листом. Хранить в холодном месте.

МОЧЕНИЕ ПЛОДОВ И ЯГОД

Для мочения яблок нужно брать здоровые съемные плоды осенне-зимних и зимних сортов, которые обладают винно-кислым вкусом и плотной консистенцией мякоти. Лучшие сорта — Антоновка обыкновенная и Антоновка каменичка. Вполне пригодны также Пепин литовский, Бабушкино, Анис, Осеннее полосатое и др. Летние сорта яблок для мочения не годятся. После съема с дерева яблоки выдерживают в течение 15—20 дней, перебирают, отбрасывают гнилые, червивые, битые, заболевшие и лишь после этого замачивают в дубовых бочках, эмалированной и стеклянной посуде.

Бочки подготавливают так же, как и при засолке огурцов (см. с. 186). Стеклянные банки и эмалированную посуду тщательно моют горячей водой с содой и хорошо прополаскивают кипяченой водой (несколько раз). Перед употреблением тару прошпаривают кипятком. Дно и стенки бочки выстилают чисто вымытой и ошпаренной кипятком ржаной или пшеничной соломой, поверх которой плотными рядами укладывают хорошо вымытые яблоки, добавляют листья мяты, черной смородины, вишни (иногда сельдерея и пастернака). После заполнения бочки яблоки укрывают сверху слоем соломы и бочку укупоривают, через шпунтовое отверстие наливают раствор, в состав которого входят сахар, соль и солод (пророщенный ячмень).

Для получения 100 кг моченых яблок расходуют 107 кг свежих, 2 кг сахара, 1 кг соли, 0,5 кг солода (или 1 кг ржаной муки). Рекомендуется также прибавить 150—200 г горчицы в порошке.

Солод добавляют в виде сусла. Для его приготовления 0,5 кг солода разводят в 5 л воды и кипятят 15 минут.

Если вместо солода используют ржаную муку, то ее сначала разводят в небольшом количестве холодной воды (на 1 часть муки берут 1—2 части воды), а затем заваривают горячей.

После заливки раствором бочку с плодами выдерживают в течение 6—7 дней при температуре 18—23° для предварительного сбраживания. Затем в бочку доливают раствор и ставят в подвал или другое холодное помещение. Через 1,5—2 месяца моченые яблоки готовы к употреблению. Так же мочат и груши. При мочении яблок и груш иногда сахар заменяют медом (1,5—2 кг меда на 100 кг яблок), что придает плодам приятный медовый аромат и вкус.

Мочение слив. Лучшие сорта — Венгерка обыкновенная и Вен-

герка итальянская. Отбирают неповрежденные здоровые плоды с плотной мякотью.

Для раствора расходуют на 100 кг слив 2 кг сахара, 0,9—1 кг поваренной соли и 1—1,2 кг солода. Вместо сахара можно брать мед: на 100 кг слив — 1—1,5 кг меда. После выдержки при комнатной температуре в течение нескольких дней для предварительного брожения сосуд со сливами выносят в холодное место. Через месяц сливы готовы к употреблению.

Мочение клюквы и брусники. Берут крупные созревшие ягоды. Готовят раствор из расчета на 10 л воды — 0,2 кг соли и 0,3—0,5 кг сахара с добавлением корицы и гвоздики. Можно также залить бруснику лишь кипяченой водой, прибавив 0,2 кг сахара на 10 л раствора.

ДОМАШНИЕ ПРИПАСЫ В СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ

Тамат-пюре. Отбирают здоровые зрелые неповрежденные помидоры. Их моют, удаляют плодоножки, разрезают плоды на части (ножом из нержавеющей стали), кладут в эмалированную (с неповрежденной эмалью) кастрюлю и нагревают на малом огне, помешивая, до полного размягчения и образования густой массы. Эту массу протирают через сито из нержавеющей стали для отделения семян и кожицы, перекладывают в эмалированную кастрюлю (или из нержавеющей стали) и быстро, на сильном огне, уваривают, непрерывно помешивая, до приобретения консистенции густой сметаны. В конце варки прибавляют поваренную соль. Горячим продуктом наполняют простерилизованные стеклянные банки, заливают растительным маслом, закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в холодильнике или другом холодном месте. Можно готовить томат-пюре и без добавления соли. В этом случае пюре в простерилизованных стеклянных банках пастеризуют в кипящей воде: полулитровые — 30 минут, литровые — 40, а затем закатывают.

Томат-пюре можно расфасовывать также в банки емкостью 2—3 л. Пюре нагревают до кипения, переливают в горячие простерилизованные банки, которые сразу же закрывают лакированными консервными крышками, закатывают и переворачивают вверх дном для естественной стерилизации. Дополнительной пастеризации не требуется.

Томатный соус острый. Протертую томатную массу (см. «Томат-пюре») уваривают на $^1/_3$—$^1/_2$ первоначального объема. В кипящую массу опускают в марлевом мешочке пряности. Минут за 5—8 до окончания варки в кастрюлю добавляют сахар, соль, а в самом конце варки — уксусную эссенцию. Пастеризуют в кипящей воде (полулитровые банки — в течение 25 минут).

Соотношение составных частей должно быть примерно следующее: свежепротертой томатной массы — 5 кг, сахарного песка — 180—200 г, поваренной соли — 45—50 г, уксусной эссенции 70%-ной — 17—18 мл, мускатного ореха — 0,9 г, перца черного —

0,75 г, перца душистого — 1,8 г, корицы — 2,5 г, гвоздики — 2,5 г, чеснока — 0,8—1 г.

Пюре из щавеля. Свежесобранные листья перебирают, тщательно моют, бланшируют в кипящей воде в течение 4—5 минут и протирают через сито из нержавеющей стали. Эту массу перекладывают в кастрюлю из нержавеющей стали или эмалированную, нагревают до кипения, расфасовывают в простерилизованные банки и пастеризуют в кипящей воде (банки емкостью 0,5 л — 1 час).

Можно консервировать и целые листья щавеля. Их тщательно моют, бланшируют 3—4 минуты в кипящей воде, укладывают в банки и стерилизуют (полулитровые банки — 1 час).

Сладкий перец для фарширования. Отбирают мясистые плоды с плотными стенками, моют, удаляют плодоножки и семена. Бланшируют в кипящей воде 3—5 мин (чтобы мякоть приобрела мягковатую консистенцию) и сразу же переносят для охлаждения в холодную. В простерилизованные стеклянные банки плотно укладывают подготовленные плоды, вставляя один в другой, заливают кипящим раствором поваренной соли (1 столовая ложка на 1 л воды) и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 30, литровые — 40 мин, после чего сразу же закатывают. Укупоренные банки переворачивают вверх дном и выдерживают до охлаждения. Зимой банки открывают, плоды вынимают и фаршируют.

Полуфабрикат баклажанов для икры. Отбирают здоровые неперезревшие плоды среднего размера, моют, дают воде стечь, укладывают на металлический лист или противень. Запекают в духовке или русской печи до приобретения ими мягкой консистенции. Плоды охлаждают, после чего отрезают плодоножки, снимают кожицу и укладывают в простерилизованные стеклянные банки. Заливают кипящим раствором поваренной соли (1 столовая ложка соли на 1 л воды), добавляют в каждую литровую банку 2—2,5 столовой ложки 6%-ного уксуса и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 35 минут, литровые — 45. Закатанные банки переворачивают на крышку и выдерживают до охлаждения. При использовании банки открывают, баклажаны пропускают через мясорубку или мелко рубят ножом, добавляют пассерованный лук, хорошо перемешивают и продолжают жарить до готовности, добавив по вкусу соль, сахар, перец черный молотый.

Суповая заготовка из овощей. Берут по 1 кг моркови и помидоров, по 0,3 кг сладкого перца, корнеплодов петрушки, сельдерея и пастернака, а также зелени укропа. Овощи тщательно моют, очищают от кожицы, мелко нарезают (морковь натирают на терке). Все смешивают, добавляют 1 кг мелкой поваренной соли, тщательно перемешивают и расфасовывают в чистые стерилизованные стеклянные банки. Накрывают (не закатывая) консервными крышками или пергаментной бумагой. Хранят в холодильнике, добавляют к супам и борщам во время варки. В этом случае блюда не солят.

СУШКА ПЛОДОВ И ЯГОД

Сушка яблок. Сушат яблоки кислых и кисло-сладких сортов. Плоды тщательно моют, разрезают на дольки или кружочки и погружают на полминуты в кипящую воду, насыпают тонким слоем на сито или противень и сушат в печи или духовке при 80—85° в течение 5—6 часов.

Для того чтобы сушка протекала нормально, обеспечивают постоянный приток свежего и отток увлажненного воздуха.

Сушка слив и вишен. Для сушки пригодны плоды темноокрашенных плодов. Вымытые плоды опускают на полминуты в горячий 1%-ный раствор пищевой соды, после чего промывают в холодной воде и просушивают на воздухе. Сушат в духовке или печи в три приема. Сначала плоды выдерживают 3—4 часа при температуре 40—45°, затем их охлаждают на воздухе в течение 3—5 часов, после чего снова сушат в печи или духовке 4—5 часов при температуре 55—60°. После этого плоды охлаждают на воздухе в течение 5 часов и окончательно досушивают при температуре 70—80°.

Сушка ягод. Чаще всего сушат землянику, малину, ежевику, черную смородину, голубику, чернику, клюкву. Ягоды перебирают и моют (малину, ежевику и землянику не моют). У малины и ежевики отделяют плодоложе, а землянику очищают от плодоножек и чашелистиков. Сушат в духовке или печи при температуре 50—55° (к концу сушки ее повышают до 60°).

СУШКА ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

Овощи (морковь, брюкву, репу) моют, шинкуют и бланшируют. Затем их рассыпают тонким слоем на полотне или фанере и подсушивают на воздухе, перемешивая несколько раз. Подсушенные овощи кладут слоем 1—2 см на листы и ставят в духовку или печь при температуре 50—60° на 5—6 часов; несколько раз перемешивают. В начале сушки приоткрывают дверцы на 10—15 минут.

Зелень перед сушкой тщательно промывают, стряхивают и складывают стебли отдельно от листьев на решето для просушки. Зелень сушат в духовке при температуре не менее 40° в течение 3—4 часов. Укладывают в небольшие бумажные пакеты и хранят в сухом месте. Используют в супы, в мясные и рыбные соусы.

ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

В домашних условиях грибы чаще всего сушат, солят и маринуют. Свежесобранные грибы легко подвергаются порче. Они содержат много воды, азотистых веществ и углеводов, благодаря чему являются превосходной средой для развития микроорганизмов. Вот почему грибы следует перерабатывать в день сбора.

Сушка грибов. Чаще всего сушат белые грибы (боровики), под-

березовики и подосиновики. Хороший продукт можно получить также при сушке маслят, сморчков и строчков.

Грибы, отобранные для сушки, тщательно просматривают. Берут только молодые, здоровые и свежие. Их очищают от хвои, приставших листьев, земли, песка. Ножку срезают на расстоянии 2 см от шляпки. Грибы, предназначенные для сушки, не моют. Если они сильно загрязнены, их протирают чистой мокрой тряпочкой. Крупные разрезают на части.

Грибы сушат на воздухе (солнечно-воздушная сушка), в духовке, русской печи, сушилках. При сушке на воздухе их нанизывают на шпагат или прочные нитки и подвешивают под крышей, на чердаке, веранде, под навесом, в хорошо вентилируемом месте. Можно также разложить подготовленные грибы на фанеру (в один слой) или чистые доски, мешковину. Сушка продолжается несколько дней.

Если грибы сушат в русской печи или духовке, то вначале их провяливают при температуре 45—50° в течение 3—4 часов, а затем досушивают при 70°. Провяленные грибы еще мягки на ощупь, но уже не выделяют капелек влаги при сдавливании пальцами, а сушеные легко ломаются, но не крошатся.

Для сушки грибов в русской печи ее топят, затем выгребают горячий уголь и золу и дают печи несколько остыть. Чтобы проверить, достаточно ли остыла печь для сушки, на под насыпают щепотку муки или мелко нарезанную бумагу. Если мука или бумага быстро приобретает коричневый цвет, печь следует еще охладить.

Грибы целесообразно сушить в таре. Противни, лотки, решета можно устанавливать в несколько ярусов, с расстоянием 6—8 см. Нижний лоток или решето ставят на кирпичи или деревянные рейки. В верхней и нижней частях печной заслонки делают прорези для вентиляции.

В духовке грибы обычно сушат на противнях или железных листах. Сушеные грибы хранят в прохладных, сухих, хорошо проветриваемых помещениях.

Соление грибов. Солят главным образом пластинчатые грибы — грузди, рыжики и подгрузди, реже волнушки, белянки, серушки, валуи. Применяют два способа соления — холодный и горячий.

При холодном засоле грибы сначала вымачивают, чтобы избавиться от горького млечного сока. Их перебирают, очищают от земли и другой примеси, отрезают ножку на расстоянии 1,5—2 см от шляпки, моют, укладывают в чистый деревянный бочонок и заливают чистой подсоленной холодной водой (10 г соли на 1 л воды) и меняют ее обычно через 10—12 часов. Продолжительность вымачивания зависит от вида грибов: у волнушек, например, она составляет 2—3 дня, у груздей и подгруздей — 3—5 дней, а у горькуш — не менее 7—8 дней. Вымоченные грибы укладывают (шляпками кверху) в чисто вымытый и ошпаренный кипятком бочонок до самых краев, слоями в 6—7 см, пересыпая каждый поваренной солью (3—4 % к весу грибов). На дно бочки, в среднюю часть ее и сверху кладут также пряности — лавровый лист, чеснок, гвоздику, душистый перец, укроп и др.

На грибы кладут чисто вымытый и ошпаренный деревянный кружок и гнет. Через несколько дней, когда грибы осядут, избыток рассола сливают, а в бочку добавляют свежие грибы, пересыпая их солью, и так продолжают до заполнения бочки, после чего бочку закупоривают, через шпунтовое отверстие доливают 4—5%-ный раствор поваренной соли (приблизительно 1 л на 10 кг грибов). Забивают шпунтовое отверстие и бочку переносят в погреб, в подвал или другое холодное место. При таком засоле рыжики готовы к употреблению в пищу через 10—12, грузди — 30—40 дней, волнушки и валуи — через 1,5 месяца.

При горячем способе соления грибы перебирают, укорачивают ножки (на 1,5—2 см от шляпки), моют и бланшируют в кипящей воде несколько минут: рыжики — 2—3, грузди, подгрузди — 10, волнушки, белянки, сыроежки — 5—8, валуи — 30. При засолке белых грибов и подосиновиков их следует бланшировать 10—15 минут. Затем грибы выкладывают на решето для стока воды, после чего поступают, как при холодном засоле. Хранят в прохладном месте.

Маринованные и солено-отварные грибы. Маринуют грибы боровики, подосиновики, подберезовики, маслята (очищенные от кожицы), лисички, опята, маховики, валуи, зеленки и др. Грибы каждого вида перерабатывают отдельно. Сортируют по видам и размерам (отдельно крупные, средние и мелкие). У молодых боровиков обрезают ножки на расстоянии 1—1,5 см от шляпки, у подосиновиков и подберезовиков — на 2—2,5 см, у маслят — на 1—1,5 см. Ножки белых грибов маринуют отдельно.

После обрезки ножек грибы тщательно моют в воде и варят. Для этого в эмалированную кастрюлю (с неповрежденной эмалью) высыпают свежие грибы, добавляют воду (1,5 л на каждые 10 кг грибов), поваренную соль (400 г), лимонную или винно-каменную кислоту (3 г), лавровый лист (2—3 г), корицу, гвоздику, перец душистый (по 1 г) и другие пряности. Ставят на огонь, варят, постоянно помешивая и снимая пену, до тех пор, пока рассол не станет прозрачным и грибы не осядут на дно. В конце варки добавляют пищевую уксусную эссенцию (100—120 мл на 10 кг грибов). Перед заливкой в кастрюлю уксусную эссенцию разводят грибным отваром.

Обычно боровики, подберезовики, подосиновики, маслята варят 20 минут, считая от момента закипания жидкости, опята — 25 минут. Лисички варят 25—30 минут в 2%-ном растворе поваренной соли, после чего отвар сливают, а грибы заливают холодной маринадной заливкой.

После окончания варки посуду с грибами тотчас же ставят в холодную воду для охлаждения, после чего грибы с отваром переливают в хорошо вымытую и ошпаренную кипятком бочку, эмалированный бачок или ведро, закрывают и переносят в холодное место.

Солено-отварные грибы готовят так же, но не добавляют уксусной эссенции. Они чаще всего являются полуфабрикатом для приготовления маринованных грибов.

ДЖЕМЫ. ПЮРЕ. ПОВИДЛО

Высококачественные джемы можно получить из кислых сортов яблок, черной смородины, крыжовника, малины, садовой земляники и сливы. Для этого кроме хорошего сырья могут быть использованы также деформированные и мятые, но здоровые плоды. Их моют, удаляют плодоножки, косточки, а яблоки разрезают на половинки и удаляют семенные гнезда. Перед варкой сливы и яблоки погружают на 2—5 минут в кипящую воду (бланшируют). Крыжовник и черную смородину перед варкой разминают.

Подготовленные плоды засыпают сахарным песком и приступают к варке. На 1 кг яблок, земляники, малины и сливы берут 1—1,2 кг, а на 1 кг крыжовника и черной смородины — 1,5 кг сахара.

Джем варят в один прием, постепенно усиливая нагревание. Массу периодически перемешивают и снимают пену. Варка длится не более 30 минут с момента закипания. Готовый джем снимают с огня и расфасовывают еще горячим. Когда при охлаждении на поверхности продукта образуется корочка, банки укупоривают.

Брусника с морковью или свеклой. Бруснику и корнеплоды перебирают и тщательно моют в холодной воде. Корнеплоды очищают от кожицы и нарезают на кубики.

Смачна было,
ды блізка дно.

Бруснику бланшируют в кипящей воде не более 3 секунд, морковь или свеклу — 10 минут. Ягоды пересыпают в таз или кастрюлю, добавляют сахарный песок (30—35 % к весу брусники) и варят 8—10 минут, кладут бланшированную морковь или свеклу (45 % к весу брусники) и варят, помешивая. Расфасовывают в горячем виде в простерилизованные банки. Пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 15, литровые — 20 минут.

Джемы с пониженным содержанием сахара. Рекомендуются при избыточной полноте, атеросклерозе и других болезнях обмена веществ.

В и ш н е в ы й. К 1 кг перебранных, вымытых и освобожденных от косточек вишен добавляют 0,1 кг сахара и варят 20 минут, все время помешивая. Горячий джем расфасовывают в простерилизованные банки и пастеризуют в горячей воде (95 °С): полулитровые банки — 15 минут, литровые — 20, после чего их сразу закатывают.

К р ы ж о в н и к о в ы й. К 1 кг вымытых, перебранных и очищенных от плодоножек и остатков чашечки плодов крыжовника добавляют 0,1 кг сахара. В остальном поступают, как описано выше. Плоды перед варкой рекомендуется размять деревянной ложкой.

К л ю к в е н н о - д ы н н ы й. 0,5 кг ягод моют, перебирают и слег-

ка разминают деревянной ложкой, добавляют 0,75 кг сахара, ставят на огонь и варят, изредка перемешивая, до растворения сахара. После этого добавляют нарезанную кубиками (1×1 см) мякоть дыни (1 кг) и продолжают варку пока кусочки дыни не станут прозрачными. В остальном поступают так же, как описано выше.

Пюре стерилизованное из плодов и ягод. Зрелые доброкачественные плоды и ягоды моют в холодной воде.

Варят в кипящей воде, пока они не станут совсем мягкими (воды добавляют не более 15 % от веса плодов). Очень хорошо выдерживать над паром плоды в кастрюлях-пароварках.

Яблоки и груши, разрезанные на половинки, варят 10—20 минут в зависимости от сорта, степени зрелости и размера. Вишни, сливы варят не более 10 минут. Клюкву и бруснику бланшируют в кипящей воде 3—4 минуты или в горячей (90—95°) — до 8 минут. Горячие плоды протирают через дуршлаг или сито из нержавеющей стали. Пюре доводят до кипения и тотчас же расфасовывают в простерилизованные горячие банки. Пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки с пюре из яблок, слив, вишен и черной смородины 20 минут, литровые — 30, трехлитровые — 60; черничное и голубичное пюре пастеризуют соответственно 20, 25 и 45 минут. Клюквенное пюре пастеризуют в горячей воде (90°): полулитровые банки — 15 минут, литровые — 20, трехлитровые — 40 минут.

Пюре из черной смородины. Ягоды тщательно моют в холодной воде, высыпают на сито, чтобы стекла вода. Затем их растирают с сахаром деревянным пестом в эмалированной кастрюле или пропускают через мясорубку, постепенно добавляя сахар. Пюре хорошего качества можно получить также с помощью миксера. На 1 кг ягод берут 1,75—2 кг сахара.

Подготовленное пюре кладут в сухие простерилизованные стеклянные банки, засыпают сверху сахаром и укупоривают полиэтиленовыми крышками. Хранят в холодном месте.

Приготовление пастеризованного пюре с сахаром позволяет расходовать гораздо меньше сахара без ухудшения качества продукта (1 кг сахара на 1 кг пюре). Тертую смородину смешивают с сахарным песком, подогревают до 80° и сразу же расфасовывают в горячие простерилизованные стеклянные банки. Их накрывают консервными лакированными крышками, пастеризуют в кипящей воде (полулитровые — 20—25, литровые — 25—30 минут) и тотчас же закатывают. Аналогичные продукты можно готовить из земляники, малины, черники, голубики, смородины, клюквы.

Повидло. Повидло готовят из яблочного, грушевого, вишневого, сливового, клюквенного пюре, а также из смеси пюре различных плодов и ягод (не менее половины смеси должно составлять яблочное пюре) путем уваривания с сахаром. В таз или кастрюлю кладут пюре. Помешивая, его нагревают и кипятят 8—10 минут. Затем добавляют сахар и варят до готовности.

Для приготовления повидла на 1 кг пюре берут 0,6—0,8 кг сахара. При варке грушевого повидла рекомендуется добавлять лимонную кислоту (2—3 г на 1 кг пюре).

Общая продолжительность варки — не более 45 минут. Хорошо сваренное повидло, нанесенное на блюдце, не растекается при остывании. В мелкие стеклянные банки (до 1 л) жидкое повидло расфасовывают горячим, более густое (типа мармелада) — только после остывания. Повидло пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 20, литровые — 25 минут.

Фруктовые соусы готовят так же, как и повидло.

В Беларуси чаще всего готовят соусы из яблок и слив. К 1 кг пюре добавляют 75—80 г сахара. Варят 15 минут (при температуре не выше 101°), часто перемешивая. Горячий соус расфасовывают в стеклянные банки и пастеризуют в кипящей воде: полулитровые — 12, литровые — 18 минут.

ВАРЕНЬЕ

Плоды и ягоды перебирают, удаляют плодоножки, косточки, сердцевину, остатки чашечек. Плоды с плотной, крепкой кожицей моют в холодной воде. Малину, землянику и другие нежные ягоды лишь ополаскивают.

Очень большое влияние на качество варенья оказывает сироп. Его готовят только из чистого сахарного песка. Весовые количества сахара и воды, необходимые для приготовления сиропов различной концентрации, приводятся ниже.

Для приготовления сиропа сахарный песок растворяют в горячей воде, нагревают до кипения, все время помешивая сироп деревянной ложкой до полного растворения сахара. Кипятят 2—3 минуты. Фильтруют через прокипяченную фланель или марлю, сложенную в 2—3 слоя.

Особенности приготовления отдельных видов варенья отражены в таблице.

Приготовление сахарных сиропов

Концентрация сиропа, %	Для приготовления сиропа необходимо к 1 кг сахара добавить воды, л	Получится сиропа, л	Температура кипения сиропа, град
10	9,00	9,60	100,4
15	5,66	6,26	100,5
20	4,00	4,60	100,6
25	3,00	3,60	100,7
30	2,33	2,93	101,0
35	1,71	2,31	101,2
40	1,50	2,10	101,5
45	1,22	2,82	101,7
50	1,00	1,60	102,0
55	0,82	1,42	102,5
60	0,66	1,26	103,0
65	0,54	1,14	104,2
70	0,43	1,03	106,5
75	0,33	0,93	108,2
80	0,25	0,85	115,0

Приготовление варенья из плодов и ягод

Плоды и ягоды	К 1 кг подготовленного сырья необходимо прибавить сахара, кг	Концентрация сахарного сиропа, %	Особенности варки варенья
Малина, ежевика	1,2—1,5	65	Для удаления личинок малинного жука ягоды погружают на 3—5 минут в 1%-ный раствор поваренной соли (личинки всплывают наверх), после чего ополаскивают водой. Ягоды заливают горячим сиропом и оставляют на 4—5 часов, после чего отделяют от сиропа. Сироп уваривают до температуры кипения 107,5°, несколько охлаждают на воздухе, затем кладут в него ягоды и доваривают варенье
Земляника садовая и лесная	1,2—1,5		Перебранные и очищенные ягоды кладут в таз, послойно пересыпая сахаром, и оставляют на 8—10 часов, затем доваривают до готовности, чередуя нагревание с 15—20-минутными охлаждениями (несколько раз). Во избежание засахаривания к варенью (незадолго до конца варки) добавляют лимонную кислоту (1—2 г на 1 кг очищенных ягод)
Черная смородина	1,5—1,75	65	Ягоды бланшируют в кипящей воде в течение 2—3 минут, после чего переносят в горячий сироп и приступают к варке, которую проводят в два приема с перерывом в 5—6 часов
Крыжовник	1,5	60	Необходимое количество сахара делят на две части. Одну из них расходуют для приготовления сиропа (из расчета 1 л на 1 кг подготовленных ягод), другую делят на три равные части, которые добавляют к варенью во время варки. Плоды перебирают, удаляют плодоножки, моют и накалывают, после чего их опускают на 4—6 часов в горячий сироп. Затем ягоды отделяют от сиропа, к сиропу добавляют 1/3 оставшегося количества сахара, кипятят 7—8 минут и заливают им ягоды на 5—6 часов. Эту операцию повторяют еще два раза, каждый раз добавляя к сиропу сахарный песок. В конце варки рекомендуется добавить немного ванилина
Клюква, брусника	1,5—1,75	70	Ягоды бланшируют 2—3 минуты в кипящей воде, после чего переносят в горячий сироп и варят до готовности
Клюква или брусника с яблоками или грушами	1,2—1,5	65	Яблоки сладких сортов (или груши) моют, очищают от кожицы, нарезают на ломтики (удаляя при этом семенное гнездо), бланшируют не более 10 минут в кипящей воде (до размягчения), добавляют к бланшированным ягодам и варят, как варенье из клюквы или брусники

Вишня, калина обыкновенная	1,5	40—60	Вишни без косточек заливают горячим 60%-ным сиропом и выдерживают в нем 3—4 часа, затем варят 7—8 минут и снова выдерживают 5 часов, после чего окончательно доваривают. Вишни с косточками накалывают или погружают на полминуты в кипящую воду. Сахар делят на две части. Из одной готовят 40%-ный сироп, другую делят на две равные части. В остальном поступают так же, как и с вареньем из крыжовника
Черешня	1—1,2	40—60	Готовят, как варенье из вишен. В конце варки добавляют лимонную кислоту (1—2 г на 1 кг плодов) и ванилин
Облепиха	1,5	65	Плоды перебирают, удаляют плодоножки, моют в холодной воде и для ее стекания отбрасывают на решето. Горячим 65%-ным сиропом заливают плоды и оставляют в нем на 3—4 часа, затем отделяют от сиропа. Сироп доводят до температуры кипения 106 °С, немного охлаждают, кладут в него плоды и доваривают на малом огне до готовности, не допуская бурного кипения. Если готовят пастеризованное варенье, его варят до температуры кипения 105 °С, расфасовывают в горячие простерилизованные банки и пастеризуют в кипящей воде: полулитровые — 15, литровые — 20 минут, после чего сразу же закатывают
Рябина обыкновенная	1,5	50—65	Созревшие плоды отделяют от плодоножек, моют в холодной воде. Для уменьшения горечи их погружают на 3—5 минут в 2,5—3%-ный кипящий раствор поваренной соли (плоды, тронутые морозом, бланшируют не более 2 минут), после чего промывают в холодной воде и дают ей стечь. Половину нормы сахара расходуют для приготовления 50%-ного сиропа. В горячий сироп опускают подготовленные плоды и оставляют на 3—4 часа для выстойки. После этого сироп отделяют, нагревают до кипения, кипятят 5—6 минут. Горячим уваренным сиропом заливают плоды и снова оставляют на 4—5 часов. Оставшуюся массу сахара добавляют к сиропу в два приема, во время второй и третьей варок (между ними перерыв 4—6 часов). Окончательно доваривают плоды вместе с сиропом во время четвертой варки. Можно приготовить варенье и другим способом. Подготовленные (перебранные, вымытые и пробланшированные в растворе соли) плоды заливают горячим 65%-ным сиропом, настаивают 12—15 часов, после чего варят до готовности
Рябина с яблоками или грушами	1,25	65	К 1 кг подготовленных (см. описание выше) плодов рябины добавляют 0,3—0,4 кг яблок или груш, разрезанных на дольки и пробланшированных. На 1 кг смеси берут 1,25 кг сахара. Варят, как варенье из рябины
Арония черноплодная (рябина черноплодная)	1,0—1,2	60	На 1 кг плодов берут 1—1,2 кг сахара. Из него готовят 60%-ный сироп. Плоды бланшируют в кипящей воде в течение 2 минут, после чего сразу же переносят в горячий сахарный сироп, подогревают до кипения, затем нагрев ослабляют и варят 5—7 минут при едва заметном кипении, снимают с огня и оставляют на 8 часов.

Продолжение табл.

Плоды и ягоды	К 1 кг подготовленного сырья необходимо прибавить сахара, кг	Концентрация сахарного сиропа, %	Особенности варки варенья
			После выстойки варенье доваривают. В конце варки прибавляют по 1 г лимонной кислоты на каждый килограмм плодов, взятых для варки
Арония черноплодная с шиповником	1,0	60	Слегка недозревшие плоды высоковитаминных плодов шиповника (роза иглистая, майская и др.) моют в холодной воде, нарезают, очищают от семян и волосков, бланшируют в кипящей воде не более двух минут, дают стечь воде и смешивают с подготовленными плодами аронии черноплодной (на 1 кг аронии — 0,4 кг подготовленных плодов шиповника). Варят так же, как и варенье из плодов аронии черноплодной
Жимолость съедобная	1,2	70	Отобранные и вымытые плоды заливают горячим 70%-ным сахарным сиропом и выдерживают при комнатной температуре в течение 3—5 часов, после чего варят до готовности. Варенье из жимолости рекомендуется пастеризовать, для чего при достижении температуры кипения 104 °С варку прекращают, горячее варенье расфасовывают в горячие простерилизованные банки и пастеризуют в кипяченой воде: банки полулитровые — 15, литровые — 20 минут, после чего сразу же закатывают

Лучший способ приготовления варенья — многократная, или ступенчатая, варка. Подготовленные плоды заливают горячим сахарным сиропом и дают постоять 4—12 часов, затем медленно нагревают и кипятят 5—8 минут. Указанные операции повторяют несколько раз (в зависимости от вида и сорта плодов), после чего окончательно доваривают варенье. Во время варки пену снимают шумовкой или ложкой.

Легко разваривающиеся и растрескивающиеся плоды заливают приготовленным горячим сиропом и ставят в прохладное место на 4—8 часов. Затем сироп сливают, варят 6—10 минут, не допуская бурного кипения, заливают им плоды и оставляют на 5—6 часов. Эту операцию повторяют 2—3 раза, после чего сироп и плоды доваривают окончательно на слабом огне.

Готовность варенья можно определить по нескольким показателям: плоды хорошо сваренного варенья равномерно распределены в сиропе и не всплывают, сироп прозрачный; готовое варенье кипит при температуре 106,5°; капля сиропа, нанесенная на холодное блюдце, не расплывается. Очень жидкая консистенция сиропа и излишне большое количество его свидетельствуют о том, что варенье недоварено или сварено очень быстро и плоды не успели пропитаться сахарным сиропом. Чрезмерная густота сиропа и бурый оттенок его являются показателями того, что варенье переварено.

Остывшее варенье расфасовывают в банки. Предварительно их тщательно моют теплой водой с содой, стерилизуют над кипящим чайником и высушивают в духовке.

Причины порчи и исправление качества варенья. Неправильная варка, недостаточная чистота тары могут вызвать засахаривание, плесневение и закисание (сбраживание) варенья. Если варенье засахарилось, добавляют немного воды ($^1/_8$ стакана на 1 кг варенья), переваривают и расфасовывают в банки. Варенье не засахарится, если во время варки добавить немного крахмальной патоки или лимонной кислоты, уменьшив количество сахара.

Плесень появляется при хранении недоваренного варенья, при расфасовке его во влажные банки, а также если сахара взято меньше нормы. Чтобы очистить варенье от плесени, ее осторожно снимают, сироп отделяют от плодов и нагревают до кипения. В сироп добавляют плоды и снова постепенно доводят до кипения. Через несколько минут прекращают варку, несколько охлаждают варенье и расфасовывают в сухие простерилизованные банки. Аналогичным образом поступают и при закисании варенья.

КОМПОТЫ

Из всех плодово-ягодных консервов компоты наиболее полно сохраняют вкус, аромат и биологическую ценность свежего сырья. Особенности приготовления компотов из различных видов плодов и ягод приведены в таблице. Рецептура сахарных сиропов различной концентрации дана на с. 199.

Приготовление компотов из плодов и ягод

Плоды и ягоды	Концентрация сахарного сиропа, %	Особенности приготовления
Яблоки	20—35	Берут яблоки кисло-сладких сортов (Антоновка обыкновенная, Коричное полосатое, Бабушкино, Пепин шафранный, Грушовка московская и др.). Созревшие, но не перезревшие, плоды моют, удаляют плодоножки, семенные гнезда и остатки чашечек. Яблоки можно очищать или не очищать от кожицы. Мелкоплодные сорта консервируют целыми. Чтобы нарезанные плоды не потемнели на воздухе, их кладут в 1—2%-ный раствор поваренной соли (или в холодную воду) на 20—25 минут. Нарезанные яблоки бланшируют в горячей воде (90°), подкисленной лимонной кислотой (1—1,5 г на 1 л воды). Кислые плоды, склонные к развариванию, бланшируют меньше, яблоки сладких сортов — дольше, но не более 10 минут. Яблоки сорта Антоновка обыкновенная рекомендуется бланшировать в горячем 30%-ном сиропе в течение 4—5 минут. После бланширования этим же сиропом, нагретым до начала кипения, заливают яблоки, уложенные в банки, и пастеризуют. Сахаристость сиропа зависит от кислотности плодов: при консервировании сладких яблок берут 25%-ный сироп, кислых — 30—35%-ной концентрации. Пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 15, литровые — 20—25, трехлитровые — 45 минут. Компот из яблок Антоновки следует пастеризовать не в кипящей, а горячей (90°) воде в течение такого же времени. После пастеризации банки немедленно закатывают, переворачивают крышками вниз и выдерживают до полного охлаждения. Яблочный компот можно приготовить и более быстрым способом. Для этого подготовленные плоды бланшируют и горячими укладывают в простерилизованные банки. Заливают кипящим сахарным сиропом, тотчас же закатывают простерилизованными консервными крышками. Банки переворачивают кверху дном и выдерживают до охлаждения. *Компот из натертых яблок*. Вымытые неочищенные яблоки с плотной мякотью натирают на терке с крупными отверстиями, плотно укладывают в простерилизованные горячие стеклянные банки, заливают сахарным сиропом 25—30%-ной концентрации или чистой водой, пастеризуют, как описано выше, и закатывают. *Яблоки с шиповником и аронией черноплодной*. Подготовка яблок описана выше. Плоды аронии перебирают и моют. Свежесобранные созревшие плоды шиповника перебирают, моют, срезают верхушки плодов с остатками чашечки, удаляют семена, волоски и снова моют в холодной воде. К 3 частям подготовленных яблок добавляют по 1,5 части плодов аронии и шиповника и 4 части 45%-ного сахарного сиропа. Пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 20 минут, литровые — 25, трехлитровые — 45—50 минут

Груши	25—35	Для приготовления компотов используют сорта Лесная красавица, Бере лошицкая, Лимонка (Лимоновка). Подготовленные плоды бланшируют так же, как яблоки. Плоды, подверженные развариванию, опускают на 5—6 мин в кипящий 10%-ный сахарный сироп, подкисленный лимонной кислотой из расчета 1—2 г на 1 л сиропа. Воду, в которой бланшировали груши, используют для приготовления 25—35%-ного сиропа, к которому добавляют лимонную кислоту в указанной дозе. При укладке плодов в банки добавляют для ароматизации немного ванилина, лимонной цедры, травы мелиссы или чабера. Пастеризуют в кипящей воде: банки полулитровые — 20—25, литровые — 35, двух-трехлитровые — 50 минут. *Груши со сливами.* К 2 частям подготовленных груш добавляют 1 часть перебранных и вымытых слив (венгерок или мирабели). Заливают 25%-ным сахарным сиропом. Режим пастеризации указан при описании компота из груш. *Груши с брусникой.* Состав: груши вымытые, нарезанные и бланшированные — 3 кг, ягоды брусники, перебранные и вымытые — 0,5 кг. Заливают горячим 20%-ным сахарным сиропом, добавляют несколько бутонов гвоздики или корицу. Пастеризация та же, что и для компота из груш
Боярышник	45	Отбирают созревшие, но не перезревшие плоды крупноплодных видов боярышника, моют, разрезают, очищают от семян, ополаскивают в холодной воде. Затем их опускают в почти кипящий 45%-ный сахарный сироп и оставляют в нем на 8—10 часов (можно на ночь), после чего их отделяют от сиропа и укладывают в горячие простерилизованные банки. Сироп нагревают до кипения, кипятят 3—4 минуты и заливают им плоды в банках. Пастеризуют в кипящей воде: полулитровые — 20, литровые — 25 минут
Вишни	50—60	Берут зрелые, но не перезревшие плоды темноокрашенных сортов — Владимирской, Подбельской, Любской, Гриота Лигеля, Кистевой, Новодворской. Плоды перебирают и удаляют плодоножки, моют, укладывают в горячие простерилизованные банки, заливают 50—60%-ным теплым сахарным сиропом и пастеризуют в горячей (90°) воде: полулитровые банки — 20 минут, литровые — 25, двух-трехлитровые — 40 минут. Для ароматизации можно добавить цедру цитрусовых плодов или траву пижмы бальзамической (кануфера)
Вишня с яблоками и черной смородиной	40—45	Состав: яблоки нарезанные — 2 части, вишни — 1, смородина черная — 1 часть. Подготовка яблок и вишен описана выше. Свежесобранные равномерно окрашенные здоровые ягоды черной смородины перебирают, моют, удаляют плодоножки, после чего снова ополаскивают в холодной воде и дают ей стечь. Ломтики яблок, вишню и черную смородину укладывают слоями в горячие простерилизованные банки, заливают теплым (45—50 °C) сахарным сиропом и пастеризуют, как указано в предыдущем рецепте
Черешни	30	Для компота пригодны следующие сорта черешни: Красавица, Золотая лошицкая, Северная, Народная, Денисcена желтая. Готовят так же, как консервы «Компот из вишен». Плоды,

Продолжение табл.

Плоды и ягоды	Концентрация сахарного сиропа, %	Особенности приготовления
		уложенные в банки, заливают горячим (60 °С) 30%-ным сахарным сиропом. Пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 20, литровые — 25—30 минут
Сливы		Для компота рекомендуются сорта: Венгерка обыкновенная, Венгерка итальянская, Местная красная, Ренклод Альтана, Нарач. Сливы крупноплодных сортов — Виктория, Пердригон фиолетовый, Минская и других — консервируют половинками. При консервировании целых слив их перебирают, удаляют плодоножки, погружают на несколько секунд в кипящий 0,5%-ный раствор пищевой соды (натрия гидрокарбоната), после чего переносят в холодную воду, меняя ее 3—4 раза. Сливы, легко подверженные растрескиванию, лучше бланшировать в горячем (80—85°) 25 %-ном сахарном сиропе в течение 1—3 мин. Сливы, консервируемые половинками, не бланшируют. Во избежание нарушения целостности кожицы при стерилизации сливы можно наколоть вилкой из нержавеющей стали или надрезать в нескольких местах. Подготовленные плоды укладывают в банки и заливают горячим сахарным сиропом, концентрация которого зависит от помологического сорта сливы. Так, плоды Венгерки обыкновенной, Венгерки итальянской, Иерусалимской заливают 30%-ным сиропом. При приготовлении компота из крупноплодных слив, нарезанных половинками, берут 30—35%-ный сироп. Для слив всех других сортов берут 40—50%-ный сироп. Пастеризуют в кипящей воде: банки полулитровые — 10—12 минут, литровые — 15—18, двухлитровые — 30, трехлитровые — 35—40 минут
Алыча	60—65	Перебранные и вымытые плоды погружают на 5 мин в горячую воду (60°), затем ее сливают и используют для приготовления 60—65%-ного сиропа, этим сиропом заливают плоды, уложенные в горячие простерилизованные банки, куда также добавляют немного корицы или траву мелиссы или же цедру цитрусовых плодов. Пастеризуют в горячей (80—85°) воде: полулитровые банки — 10—12 минут, литровые — 18—20
Терн	45—50	Отбирают созревшие плоды фиолетово-черной окраски с плотной мякотью. Их моют, накалывают, затем кладут на 1 час в раствор пищевой соды, после чего промывают в холодной воде, укладывают в простерилизованные горячие стеклянные банки, заливают горячим 45—50%-ным сахарным сиропом. Пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 10—12, литровые — 18—20 минут
Земляника садовая и дикорастущая	50—60	Ягоды перебирают, быстро моют в холодной воде, очищают от плодоножек и чашелистиков, после чего заливают теплым (50—55 °С) сахарным сиропом 50—60%-ной концентрации

		(садовой земляники — 60%-ным сиропом, лесной — 50%-ным) и ставят на 3—4 часа для выстойки. После выстойки сироп осторожно сливают, нагревают до кипения и кипятят 10—12 минут. Горячим сиропом заливают плоды, уложенные в банки. Пастеризуют 15—16 минут в горячей воде (90°) или 10 минут в кипящей. Компот готовят только в полулитровых банках и хранят в темном месте, так как под воздействием солнечных лучей плоды обесцвечиваются
Малина, ежевика, морошка, куманика	50—60	Подготовка ягод описана при изготовлении варенья (см. выше). Подготовленные ягоды укладывают в простерилизованные банки, пересыпая сахарным песком (по 0,1 кг на полулитровую банку), и оставляют в темном прохладном месте на 3—4 часа, после чего в банки наливают горячую прокипяченную воду и пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 10—12, литровые — 15—20 минут
Клюква или брусника	45—50	Ягоды перебирают, отделяя недозрелые, а также листочки, веточки и другую примесь, затем тщательно моют в холодной воде, после чего высыпают на решето для стока воды, затем всыпают в простерилизованные банки и заливают горячим (90°) сахарным сиропом (клюкву — 50%-ным, бруснику — 45%-ным). Пастеризуют 20 мин при 90 °С или 10 мин в кипящей воде (банки емкостью 0,5 л)
Черника или голубика	45	Созревшие, но не перезревшие ягоды перебирают, после чего тщательно моют в холодной воде, перекладывают на решето для стекания, затем насыпают в горячие простерилизованные стеклянные банки и заливают 45%-ным сахарным сиропом. Пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 10 минут, литровые — 15, трехлитровые — 35 минут с момента закипания
Облепиха	45	Подготовленные плоды заливают в банках 45%-ным сахарным сиропом. Пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 12, литровые — 17 минут
Ирга	20—40	Плоды бланшируют 2—3 минуты в кипящей воде (очень зрелые бланшировать не надо), после чего всыпают в простерилизованные банки, заливают 20—40%-ным сахарным сиропом, добавив лимонную кислоту (2—3 г на 1 л). Пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 12—15, литровые — 17—20 минут

ПРИЛОЖЕНИЯ

Суточная потребность взрослых людей в белках, жирах,

Группы населения по интенсивности труда	Возраст, годы	Мужчины		
		Белки, г		Жиры, г
		всего	в том числе животного происхождения	
I	18—29	91	50	103
	30—39	88	48	99
	40—59	83	46	93
II	18—29	90	49	110
	30—39	87	48	106
	40—59	82	45	101
III	18—29	96	53	117
	30—39	93	51	114
	40—59	88	48	108
IV	18—29	102	56	136
	30—39	99	54	132
	40—59	95	52	126
V	18—29	118	65	158
	30—39	113	62	150
	40—59	107	59	143

Примечание. К группе I относятся лица, работа которых связана со знарован и не требует большого физического напряжения; к группе III — работники, лица, занятые трудом большой и средней тяжести; к группе V — работники, занятые

Суточная потребность подростков, а также лиц старшего возраста в пищевых веществах и калориях

Возрастная группа	Пол	Возраст, лет	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калории
			всего	в том числе животные			
Подростки	м	14—17	100	60	100	400	2900
»	ж	14—17	90	54	90	360	2600
Лица старших возрастных групп	м	60—74	69	38	77	333	2300
	»	75 и старше	60	33	67	290	2000
	ж	60—74	63	35	70	305	2100
	»	75 и старше	57	31	63	275	1900

Примечание. Для подростков, работающих на предприятиях, а также обучающихся в производственно-технических училищах, предусмотрено дополнительное потребление пищевых веществ в размере 10—15 % от данных, приведенных в табл. 2.

углеводах и калориях в зависимости от интенсивности труда

		Женщины				
Углеводы, г	Калории	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калории
		всего	в том числе животного происхождения			
378	2800	78	43	88	324	2400
365	2700	75	41	84	310	2300
344	2550	72	40	81	297	2200
412	3000	77	42	93	351	2550
399	2900	74	41	90	337	2450
378	2750	70	39	86	323	2350
440	3200	81	45	99	371	2700
426	3100	78	43	95	358	2600
406	2950	75	41	92	344	2500
518	3700	87	48	116	441	3150
504	3600	84	46	112	427	3050
483	3450	80	44	106	406	2900
602	4300	—	—	—	—	—
574	4100	—	—	—	—	—
546	3900	—	—	—	—	—

чительным умственным напряжением; к группе II — лица, труд которых механизи-
механизированный труд которых требует физического напряжения; к группе IV —
особо тяжелым физическим трудом.

Содержание каротина, витаминов А, B_1, B_2, PP и С в пищевых продуктах

Продукты	Витамины, мг на 100 г массы продукта					
	Каротин	А	B_1	B_2	PP	C
Хлеб, крупа, бобовые						
Горох	0,07	—	0,81	0,15	2,20	0
Фасоль	0,02	—	0,50	0,18	2,10	0
Чечевица	0,03	—	0,50	0,21	1,80	0
Крупа гречневая	0	—	0,42	0,17	3,76	0
Крупа перловая	0	—	0,12	0,06	2,00	0
Крупа овсяная	0	—	0,49	0,11	1,10	0
Манная крупа	0	—	0,14	0,07	1,00	0
Пшено	0,15	—	0,62	0,04	1,55	0
Рис шлифованный	0	—	0,08	0,04	1,60	0
Хлеб ржаной формовой из обдирной муки	—	—	0,11	0,08	0,64	0
Хлеб украинский новый формовой	—	—	0,15	0,09	1,13	0
Хлеб пшеничный формовой	—	—	0,21	0,12	0,81	0

Продукты	Витамины, мг на 100 г массы продукта					
	Каротин	A	B_1	B_2	PP	C
Овощи						
Арбузы	0,10	—	0,04	0,03	0,24	7,0
Баклажаны	0,02	—	0,04	0,05	0,60	5,0
Брюква	0,12	—	0,04	0,03	0,50	30,0
Капуста белокочанная	0,02	—	0,06	0,05	0,40	50,0
Капуста квашеная	—	—	—	—	—	20,0
Картофель	0,02	—	0,12	0,05	0,90	10,0—20,0
Лук зеленый (перо)	2,00	—	0,02	0,10	0,30	30,0
Лук репчатый	Следы	—	0,05	0,02	0,20	10,0
Морковь красная	9,00	—	0,06	0,07	1,00	5,0
Огурцы свежие грунтовые	0,06	—	0,03	0,04	0,20	10,0
Перец сладкий зеленый	1,00	—	0,06	0,10	0,60	150,0
Перец сладкий красный	2,00	—	0,10	0,08	1,00	250,0
Редис	Следы	—	0,01	0,04	0,10	25,0
Репа	0,10	—	0,05	0,04	0,80	20,0
Свекла	0,01	—	0,02	0,04	0,20	10,0
Томаты грунтовые	1,20	—	0,06	0,04	0,53	25,0
Хрен (корень)	Следы	—	0,08	0,10	0,40	55,0
Чеснок	Следы	—	0,08	0,08	1,00	10,0
Щавель	2,5	—	0,19	0,10	0,30	43,0
Плоды и ягоды						
Вишня	0,10	—	0,03	0,03	0,40	15,0
Груша	0,01	—	0,02	0,03	0,10	5,0
Земляника (садовая)	0,03	—	0,03	0,05	0,30	60,0
Клюква	Следы	—	0,02	0,02	0,15	15,0
Лимон	0,01	—	0,04	0,02	0,10	40,0
Малина	0,20	—	0,02	0,05	0,60	25,0
Слива (садовая)	0,10	—	0,06	0,04	0,60	10,0
Смородина черная	0,10	—	0,02	0,02	0,30	50,0—250,0
Черника	Следы	—	0,01	0,02	0,30	10,0
Яблоки	0,03	—	0,01	0,03	0,30	10,0—25,0
Рябина (садовая)	9,00	—	0,05	0,02	0,50	70,0
Молочные и мясные продукты						
Молоко пастеризованное	0,01	0,02	0,03	0,13	0,10	1,0
Сливки 20%-ной жирности	0,06	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3
Сметана 20%-ной жирности	0,06	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3
Баранина	—	0	0,08	0,14	2,5	Следы
Говядина	—	Следы	0,06	0,15	2,8	Следы
Свинина мясная	—	0	0,52	0,14	2,4	Следы
Телятина	—	Следы	0,14	0,23	3,3	Следы
Печень говяжья	1,0	3,83	0,30	2,19	6,8	33,0
Печень свиная	—	3,45	0,24	2,18	8,0	21,0
Сердце говяжье	—	0,02	0,36	0,65	4,0	1,0
Гуси I категории	—	0,02	0,08	0,23	2,2	—
Куры I категории	—	0,07	0,07	0,15	3,7	—
Утки I категории	—	0,05	0,12	0,17	2,8	—
Яйца куриные	—	0,35	0,07	0,44	0,19	—
Треска свежемороженая	—	0,01	0,09	0,16	2,3	Следы

Продукты	Витамины, мг на 100 г массы продукта					
	Каротин	A	B_1	B_2	PP	C
Консервы и прочие продукты						
Молоко сгущенное с сахаром	0,02	0,03	0,06	0,20	0,20	1,0
Консервы «Зеленый горошек»	0,30	—	0,11	0,05	0,70	10,0
Консервы «Икра кабачковая»	0,92	—	0,02	0,05	—	7,0
Консервы «Перец фаршированный»	4,00	—	0,05	0,10	—	20,0
Соус томатный острый	1,20	—	—	—	—	10,0
Сок томатный	0,50	—	0,01	0,03	0,30	10,0
Консервы «Рассольник»	0,70	—	0,03	0,04	0,80	4,0
Консервы «Свекольник»	0,80	—	0,02	0,04	0,40	3,0
Дрожжи пекарские прессованные	0	0	0,60	0,68	11,4	—
Дрожжи пивные сухие	—	—	5,0	4,0	40,0	—

Примечание. Прочерк в таблице означает отсутствие достоверных данных о содержании данного витамина в продукте, обозначение «Следы» — наличие витамина в количествах, не имеющих практического значения.

Химический состав пищевых продуктов и их калорийность (по данным Института питания АМН СССР)

Продукты	Содержание, %			Количество килокалорий в 100 г продукта
	белков	жиров	углеводов	
Горох	23,0	1,2	53,5	303
Фасоль	22,3	1,7	54,5	309
Мука пшеничная 1-го сорта	10,6	1,3	73,2	329
Мука ржаная сеяная	6,9	1,1	76,9	326
Крупа гречневая ядрица	12,6	2,6	68,0	329
Крупа манная	11,3	0,7	73,3	326
Крупа овсяная	11,9	5,8	65,4	345
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	12,0	2,9	69,3	334
Рис	7,0	0,6	77,3	323
Крупа ячневая	10,4	1,3	71,7	322
Макаронные изделия 1-го сорта	10,7	1,3	74,2	333
Хлеб минский	5,3	0,8	59,3	233
Батоны простые	7,9	1,0	51,9	236
Сдоба обыкновенная	7,6	5,0	56,4	288
Баранина I категории	16,3	15,3	—	203
Говядина I категории	18,9	12,4	—	187
Свинина жирная	11,4	49,3	—	489
Свинина мясная	14,6	33,0	—	355
Телятина I категории	19,7	1,2	—	90
Печень говяжья	17,4	3,1	—	98

Продукты	Содержание, %			Количество килокалорий в 100 г продукта
	белков	жиров	углеводов	
Печень свиная	18,7	2,9	—	101
Вымя говяжье	12,3	13,7	—	173
Сердце говяжье	15,0	3,0	—	87
Почки говяжьи	12,5	1,8	—	66
Сердце свиное	15,1	3,2	—	89
Язык говяжий	13,6	12,1	—	163
Язык свиной	14,2	16,8	—	208
Куры I категории	18,2	18,4	—	241
Цыплята I категории	17,6	12,3	—	183
Утки I категории	15,8	38,0	—	405
Яйца куриные	12,7	11,5	—	157
Колбаса вареная	12,2	28,0	—	301
Колбаса полукопченая	23,0	17,4	2,7	259
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски молочные	12,3	25,3	—	277
Карп	16,0	3,6	—	96
Карась	17,7	1,8	—	87
Сельдь атлантическая	17,7	19,5	—	242
Ставрида океаническая	18,5	5,0	—	119
Треска	17,5	0,6	—	75
Молоко пастеризованное	2,8	3,2	4,7	58
Сливки 20%-ной жирности	2,8	20,0	3,6	205
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	59
Сметана 25%-ной жирности	2,6	25,0	2,7	248
Творог полужирный	16,7	9,0	1,3	156
Масло сливочное несоленое	0,6	82,5	0,9	748
Шпик свиной	1,4	92,8	0,1	841
Масло подсолнечное рафинированное	0	99,9	0	899
Маргарин сливочный	0,3	82,3	1,0	746
Арбуз	0,7	—	9,2	38
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	1,8	—	5,4	28
Капуста цветная	2,5	—	4,9	29
Капуста квашеная	0,8	—	1,8	14
Картофель	2,0	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	1,3	—	4,3	22
Лук репчатый	1,7	—	9,5	43
Чеснок	6,5	—	21,2	106
Морковь	1,3	0,1	7,0	33
Огурцы свежие	0,8	—	3,0	15
Огурцы соленые	2,8	—	1,3	19
Редис	1,2	—	4,1	20
Редька	1,9	—	7,0	34
Томаты	0,6	—	4,2	19
Щавель	1,5	—	5,3	28
Брусника	0,7	—	8,6	40
Вишня	0,8	—	11,3	49
Голубика	1,0	—	7,7	37
Груша	0,4	—	10,7	42
Земляника	1,8	—	8,1	41
Клюква	0,5	—	4,8	2,8
Крыжовник	0,7	—	9,9	44
Малина	0,8	—	9,0	41

Продукты	Содержание, %			Количество килокалорий в 100 г продукта
	белков	жиров	углеводов	
Слива	0,8	—	9,9	43
Смородина черная	1,0	—	8,0	40
Смородина красная	0,6	—	8,0	38
Черешня	1,1	—	12,3	52
Яблоки	0,4	—	11,3	46
Грибы белые:				
свежие	3,2	0,7	1,6	25
сушеные	27,6	6,8	10,0	209
Мед пчелиный	0,8	—	74,8	308
Сахар-песок	0	0	99,8	374

Примечание. Приведенные данные характеризуют состав съедобной части продуктов.

Максимальные сроки хранения скоропортящихся продуктов в холодильнике при температуре +2—+6 °С

Продукты	Продолжительность хранения, ч
Бутерброды с ветчиной, колбасой, рыбой	3
Мясной фарш натуральный	6
Голубцы, фаршированные мясом	6
Торты и пирожные с кремом из сливок	6
Торты и пирожные с заварным кремом	6
Студни мясные (рыбные) и заливное мясо (рыба)	12
Котлеты мясные рубленые, рыбные, картофельные и овощные (готовые изделия)	12
Колбасы ливерные, кровяные, зельцы	12
Блинчики с мясом или творогом	12
Винегреты, салаты незаправленные	6
Молоко, кефир, ацидофилин (в бутылках, пакетах)	36
Сливки взбитые	6
Мясо отварное	12
Колбасы вареные 3-го сорта, окорок, рулет	24
Птица отварная тушками	18
Рыба порционная в сухарях	12
Простокваша	24
Творог и творожные сырки	36
Творог крестьянский 5%-ный	24
Мясные полуфабрикаты	24
Мясо фасованное	36
Мясо куриное кусковое	48
Мясо жареное	24
Рыба жареная всех наименований	36
Сосиски и сардельки, колбасы вареные	48
Колбасы вареные высшего сорта	72
Рыба и рулет горячего копчения	48
Сметана	72
Торты и пирожные без отделки кремом со взбитым белковым кремом или с фруктовой отделкой	72

Суточная потребность взрослых людей в витаминах (по группам интенсивности труда)

Группа населения по интенсивности труда	Возраст, годы	Суточная потребность, мг													
		A (мкг)		B_1		B_2		B_6		PP		C		E	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
I	18—29	1000	1000	1,7	1,4	2,0	1,7	2,0	1,7	18	16	70	60	15	12
	30—39	1000	1000	1,6	1,4	1,9	1,6	1,9	1,6	18	15	68	58	15	12
	40—59	1000	1000	1,5	1,3	1,8	1,5	1,8	1,5	17	14	64	55	15	12
II	18—29	1000	1000	1,8	1,5	2,1	1,8	2,1	1,8	20	17	75	64	15	12
	30—39	1000	1000	1,7	1,5	2,0	1,7	2,0	1,7	19	16	72	61	15	12
	40—59	1000	1000	1,7	1,4	1,9	1,6	1,9	1,6	18	15	69	59	15	12
III	18—29	1000	1000	1,9	1,6	2,2	1,9	2,2	1,9	21	18	80	68	15	12
	30—39	1000	1000	1,9	1,6	2,2	1,8	2,2	1,8	20	17	78	65	15	12
	40—59	1000	1000	1,8	1,5	2,1	1,8	2,1	1,8	19	16	74	62	15	12
IV	18—29	1000	1000	2,2	1,9	2,6	2,2	2,6	2,2	24	20	92	79	15	12
	30—39	1000	1000	2,2	1,8	2,5	2,1	2,5	2,1	23	20	90	76	15	12
	40—59	1000	1000	2,1	1,7	2,4	2,0	2,4	2,0	22	19	86	73	15	12
V	18—29	1000	1000	2,6	—	3,0	—	3,0	—	28	—	108	—	15	12
	30—39	1000	1000	2,5	—	2,9	—	2,9	—	27	—	102	—	15	12
	40—59	1000	1000	2,3	—	2,7	—	2,7	—	25	—	98	—	15	12

Примечание. Потребность беременных и кормящих женщин в витамине E составляет 15 мг в сутки, в витамине A — 1250—1500 мкг. Группы населения по интенсивности труда описаны в примечании к табл. 1

Сравнительная таблица массы и объема некоторых продуктов

Наименование продукта	В граммах			
	стакан 250 см³	столовая ложка	чайная ложка	1 штука
Мука и крупа				
Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Сухари панировочные	125	15	5	—
Рис	230	25	—	—
Пшено	220	25	—	—
Фасоль	220	—	—	—
Горох лущеный	230	—	—	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Молоко и молочные продукты				
Масло животное (топленое)	245	20	5	—
Молоко цельное	250	20	—	—
Сметана	250	25	10	—
Овощи				
Свекла	—	—	—	100
Морковь средняя	—	—	—	75
Картофель средний	—	—	—	100
Редька	—	—	—	200
Лук средний	—	—	—	75
Огурец средний	—	—	—	100
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Петрушка	—	—	—	50
Сахар, соль и другие продукты				
Сахарный песок	200	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Уксус 3 %-ный	250	15	5	—

УКАЗАТЕЛЬ БЕЛОРУССКИХ БЛЮД

Л

М

Н

О

П

Р

С

Т

У

Ф

Х

Ч

Ш

ЛИТЕРАТУРА

Белорусская ССР: Крат. энцикл.— Мн., 1981.— Т. 4.— С. 130, 136, 143, 212, 218.

Белорусские блюда.— Мн.: Полымя, 1966.— 86 с.

Грынблат М. Я., Малчанава Л. А. Новыя з'явы ў быце калгаснай вёскі // Беларускі этнаграфічны зборнік.— Мн., 1958.— Т. 1, вып. 1.— С. 43—45.

Дембовецкий А. С. Опыт описания Могилевской губернии.— Могилев, 1882.— С. 281—282.

Корзун І. П. Беларуская кухня.— Мн.: Ураджай, 1990.— 178 с.

Корзун І. П. Асаблівасці ў харчаванні беларускага калгаснага сялянства // Весці Акад. навук БССР, 1960.— № 4; З гісторыі беларускай кухні // Беларусь.— 1959.— № 7; Некаторыя стравы беларускай кулінарыі // Беларусь, 1960.— № 8; Пра беларускую кухню // Полымя.— 1969.— № 9.

Милюс В. К. Опыт изучения пищи и домашней утвари восточных литовцев.— М.: Наука, 1954.— С. 256.

Молчанова Л. А. Очерки материальной культуры белорусов XVI—XVIII вв.— Мн.: Наука и техника, 1981.— 112 с.

Moszynski K. Kultura slowian. Warcžawa, 1967.— T. 1 — S. 95.

Никифоровский Н. Я. Очерки простонародного житья-бытья в Витебской Белоруссии.— Витебск, 1895.— С. 130—135.

Никольский М. Н. Происхождение и история белорусской свадебной обрядности.— Мн.: Изд-во АН БССР, 1956.— С. 68—69.

Петровский К. С., Ванханен В. Д. Гигиена питания.— М.: Медицина, 1982.— 628 с.

Романов Е. П. Быт белоруса // Белорусский сборник — Вильно, 1912.— Вып. 8.— С. 101—102.

Севергин В. Записки путешествия по западным провинциям Российского государства.— СПб., 1803.— С. 41.

Плоды и овощи в питании человека / Под ред. Д. К. Шапиро.— Мн.: Ураджай, 1983.— 208 с.

Шейн П. В. Материалы для изучения быта и языка русского населения Северо-Западного края.— СПб., 1902.— Т. 3.— С. 102—103.

СОДЕРЖАНИЕ

Издание для досуга

МАРКОВА Людмила Дмитриевна,
КОРЗУН Иван Павлович,
ВАСИЛЕНКО Зоя Васильевна и др.

БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

Зав. редакцией *Л. Е. Ракито.*
Редакторы *Л. Д. Дербичева, В. В. Круглик.*
Оформление и худ. редактирование *В. П. Калинина.*
Цветные фотографии *В. А. Барановского, Г. Л. Лихтаровича.*
Технический редактор *Н. Н. Юрченко.*
Корректоры *Л. К. Мисуно, Е. А. Петренко*

ИБ № 2765

Сдано в набор 07.06.91. Подписано к печати 20.10.92. Формат $60\times90^1/_{16}$. Бумага офсетная № 1. Гарнитура Тип-Таймс. Офсетная печать. Усл. печ. л. 14,0. Усл. кр.-отт. 17,75. Уч.-изд. л. 14,29. Тираж 200 000 экз. Заказ 1393.

Издательство «Ураджай» Министерства информации Республики Беларусь. 220600. Минск-4, проспект Машерова, 11.

Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа. 220005. Минск, ул. Красная, 23.





